



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

FIZ LOGOUT DO MUNDO: DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS
PATOLOGIA MODERNA OU NOVA FORMA DE SUBJETIVIDADE?

Natyelle Gonçalves de Faria

Rio de Janeiro/RJ
2015

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

FIZ *LOGOUT* DO MUNDO: DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS
PATOLOGIA MODERNA OU NOVA FORMA DE SUBJETIVIDADE?

Natyelle Gonçalves de Faria

Monografia de graduação apresentada à Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Comunicação Social, Habilitação em Publicidade e Propaganda.

Orientador: Prof.^a Dra Ilana Strozenberg

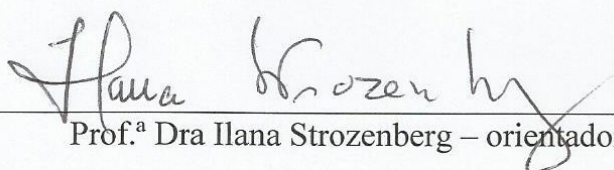
Rio de Janeiro/RJ
2015

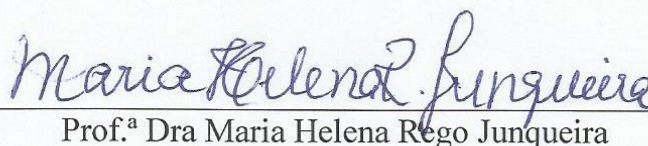
FIZ LOGOUT DO MUNDO: DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS. PATOLOGIA MODERNA OU NOVA FORMA DE SUBJETIVIDADE?

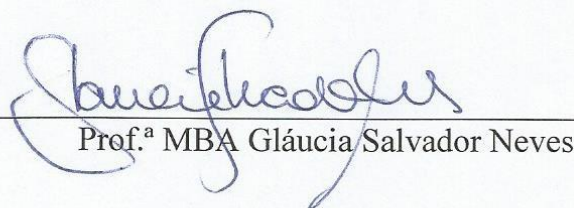
Natyelle Gonçalves de Faria

Trabalho apresentado à Coordenação de Projetos Experimentais da Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Comunicação Social, Habilitação em Publicidade e Propaganda.

Aprovada por


Prof.^a Dra Ilana Strozenberg – orientadora


Prof.^a Dra Maria Helena Rego Junqueira


Prof.^a MBA Gláucia Salvador Neves

Aprovada em: 9/07/2015

Grau: 9,5

FICHA CATALOGRÁFICA

F224

Faria, Natyelle Gonçalves de

Fiz logout do mundo: dependência de redes sociais: patologia moderna ou nova forma de subjetividade? / Natyelle Gonçalves de Faria. 2015.

42 f.: il.

Orientadora: Prof^ª. Dra Ilana Strozenberg

Monografia (graduação) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de Comunicação, Habilitação Publicidade e Propaganda, 2015.

1. Dependência de redes sociais 2. Dependência de internet 3. Redes sociais na internet I. Strozenberg, Ilana. II. Universidade Federal do Rio de Janeiro. Escola de Comunicação.

CDD: 302.231

AGRADECIMENTOS

A ECO me ensinou muito mais do que Publicidade e Propaganda. Mudou a minha forma de pensar e ver o mundo.

Agradeço, primeiramente, a Deus, pois sem ele nada seria possível.

À minha mãe, que sempre fez tudo o que poderia por mim e pelo seu amor incondicional. Ao meu pai, de quem sentirei saudades, e que sempre foi o melhor pai do mundo. Certamente, ele sentiria muito orgulho. E ao meu irmão por todo o companheirismo.

Aos amigos pelo carinho de sempre e, principalmente, por terem me aturado falando a palavra “monografia” tantas vezes.

Aos colegas de trabalho do Grupo Ibmecc por terem entendido a minha ausência em alguns momentos.

À minha orientadora, Ilana, que sempre esteve muito disponível. Obrigada por toda a paciência e apoio e por me lembrar que não é uma tese de Mestrado.

À professora Mônica, que era a orientadora deste trabalho antes de viajar para Londres. À Gláucia e à Maria Helena, que gentilmente aceitaram o convite para participar da banca. E, claro, a todos os professores da ECO por terem sido verdadeiros mestres.

Por fim, obrigada também a todos que utilizam os sites de redes sociais, compartilhando seu dia a dia, por terem sido a inspiração.

*“Continue a nadar.
Continue a nadar.”*

Dory em *Procurando Nemo*

FARIA, Natyelle Gonçalves de. **Fiz logout do mundo: Dependência de redes sociais. Patologia moderna ou nova forma de subjetividade?** Orientador: Ilana Strozenberg. Rio de Janeiro, 2015. Monografia (Graduação Em Publicidade e Propaganda) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro. 42f.

RESUMO

A popularização da internet e as inovações tecnológicas alteraram profundamente a vida cotidiana. Este estudo dedicou-se a entender os motivos que levam ao uso frequente dos sites de redes sociais, levando ao que se passou a chamar de dependência de redes sociais como patologia do século XXI. Para isso, foi feito um breve relato do surgimento da internet e discutida a relação entre tecnologia digital e comportamento das gerações mais jovens, que são os seus principais usuários na contemporaneidade. Através de pesquisa bibliográfica, o estudo procurou contrapor duas perspectivas sobre o tema: as de vertentes da Psicologia e da Psiquiatria, que trabalham com a noção de transtorno de dependência de redes sociais, que é sempre associado a aspectos psicológicos, como transtornos de ansiedade, e sociais, como isolamento; e a perspectiva dos teóricos da Comunicação, que buscam entender as razões sociais e culturais desse tipo de comportamento como expressão do sujeito pós-moderno que precisa demonstrar sua subjetividade se adaptando a uma sociedade hiperconectada.

Palavras-chave: Dependência de redes sociais, Dependência de internet, Redes sociais na internet

FARIA, Natyelle Gonçalves de. I logout of world: Social networking dependency. Modern pathology or new form of subjectivity? Advisor: Ilana Strozenberg. Rio de Janeiro, 2015. Monograph (Advertsing) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro. 42 p. Final Paper.

ABSTRACT

The internet propagation and innovation technology changed daily life deeply. This study is dedicated to understand reasons that motivates frequent use of social networking sites leading to what took the name of social networking dependency as a 21th century pathology. For this purpose, we have a brief report of internet advent and discussed relationship between digital technology and youngest generations behavior that are main users in contemporaneity. Using bibliographic research this work seeks to compare two perspectives about theme: Psychology and Psychiatry ways dealing with social networking addiction notion that is always associated with psychological aspects like anxiety disorders and social aspects like isolation; and in other approach Communication theoretical attempting to understand social and cultural reasons for this behavior as a postmodern subject expression who needs to share your subjectivity in order to adapt to hyperconnected society.

Keywords: Social networking dependency, Social networking addiction, Internet addicton, Social networking sites

SUMÁRIO

LISTA DE QUADROS	10
1 INTRODUÇÃO	11
2 A INTERNET E A JUVENTUDE DIGITAL.....	14
2.1 Cibercultura e vida contemporânea	14
2.2 Sociedade conectada	17
2.3 Comunidade virtual.....	19
2.4 Redes sociais na internet.....	20
2.5 Gerações anteriores.....	24
2.5.1 Veteranos	24
2.5.2 Baby Boomers	25
2.5.3 Geração X.....	26
2.6 Geração Y	27
2.7 Geração Z.....	29
3 DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS COMO PATOLOGIA MODERNA.....	32
3.1 Transtorno de Dependência de internet	33
3.1.1 Conceito de Dependência de internet	35
3.2 O que é nomofobia?	36
3.3 A Dependência de redes sociais: quando o hábito se transforma em vício	37
4 O EU NAS REDES SOCIAIS	40
4.1 Vivendo em um mundo líquido	40
4.2 A subjetividade construída na internet.....	41
5 PESQUISA “SEMPRE CONECTADOS”	46
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	51
7 REFERÊNCIAS	53
APÊNDICE A - Entrevista 1	57
APÊNDICE B – Entrevista 2	59
APÊNDICE C – Entrevista 3	61
APÊNDICE D - Entrevista 4	65
APÊNDICE E – Entrevista 5	67

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Principais características das gerações	31
--	----

1 INTRODUÇÃO

Ana tem 22 anos, estuda Direito e costuma ficar *online* durante toda a noite e parte da madrugada. Ela dorme com o seu *smartphone* ao lado, pois gosta de verificar as notificações do *Facebook* e *WhatsApp* antes de dormir e assim que acorda.

Essa é a realidade de muitos jovens no Brasil e no mundo. A geração de Ana mal se recorda da vida em uma sociedade desconectada. A internet não é apenas mais uma tecnologia. É responsável por uma série de profundas mudanças sociais, econômicas, políticas e culturais.

Estamos vivendo na sociedade em rede (CASTELLS, 2005), voltada ao uso da informação, onde as tecnologias digitais integram o mundo em redes interligadas globalmente.

O surgimento da internet possibilitou a criação dos sites de redes sociais. Em 2002, o Brasil já possuía um pequeno número de usuários em alguns dos principais sites de relacionamento do mundo. Porém, foi a invenção do *Orkut* em 2004, e sua popularização pouco menos de dois anos depois, que fez com que os brasileiros aderissem às redes sociais na internet.

De acordo com os dados da pesquisa “Futuro Digital em Foco Brasil 2015”, divulgada pela *comScore*, o Brasil é líder global no tempo gasto com redes sociais, com média de 21,2 minutos por visita e média mensal de 9,7 horas por visitante. O tempo gasto é 60% maior do que a média mundial. (BANKS, 2015)

A pesquisa revela ainda que o *Facebook* é a principal rede social dos brasileiros. Alcançando 78% do total de usuários únicos no Brasil, possui mais de 58 milhões de visitantes únicos mensais. A rede social de Mark Zuckerberg é seguida de longe pelo *Google+*, com 10 milhões de visitantes.

Em relação à faixa etária, os mais conectados na *web* tem entre 25-34 anos (23,2%) e 15-24 anos (22,4%), pertencentes às gerações Y e Z. Os menores de 15 anos representam 17%. A demografia *online* brasileira mostra que mais da metade da população possui menos de 35 anos. (BANKS, 2015)

Desde a entrada dos primeiros computadores e telefones celulares na vida dos indivíduos, começou-se a perceber mudanças significativas nos comportamentos, hábitos e costumes. Em bares, *shoppings* e outros locais públicos, notamos pessoas conversando através da tela do celular, deixando de dar atenção a quem se está próximo fisicamente.

Com o crescimento acelerado do acesso a internet à população em geral, surgiu nos consultórios médicos e psicológicos uma doença do século XXI: o transtorno de dependência de internet. A dependência patológica pode ser diagnosticada quando o uso de internet está interferindo negativamente, e de forma significativa, na vida pessoal ou profissional do indivíduo. Ela é sempre atrelada a aspectos psicológicos (transtorno de ansiedade, depressão, baixa autoestima, dentre outros) e sociais (como solidão e isolamento). (YOUNG; ABREU, 2011)

O aumento da queixa sobre dependência tecnológica nos consultórios, entre outras queixas tradicionalmente trazidas pelos pacientes, culminou na criação de Grupos de estudo e tratamento dedicados exclusivamente ao assunto. Entretanto, é preciso diferenciar a dependência “normal” da dependência patológica. Considera-se dependência “normal” aquela que nos permite tirar proveito das inovações tecnológicas. (KING; NARDI, 2014)

Do ponto de vista social, a capacidade de estarmos a sós - essencial para a construção da subjetividade em tempos passados - transformou-se em uma rara habilidade, que nem todos sabem como lidar. (SIBILIA, 2008) Até mesmo por isso, procura-se o consolo e atenção nas redes sociais.

Como aspectos fundamentais do fascínio pelas redes sociais na internet, estão a necessidade de visibilidade do eu, a superexposição consumida como entretenimento e a ficcionalização da vida real (DAL BELLO, 2009). O sujeito pós-moderno, vivendo em um mundo fragmentado e fluído (BAUMAN, 2001), encontrou no ambiente *online* uma forma de construir suas múltiplas identidades.

Mas qual a principal razão para utilização dos sites de redes sociais? Um estudo do *Global Web Index*, realizado no segundo semestre de 2014, com usuários de internet entre 16 e 64 anos, pediu aos participantes que respondessem a pergunta "quais são suas principais razões para usar serviços de redes sociais?". A opção mais selecionada foi "para me manter em contato com o que os meus amigos estão fazendo", seguida de "para me manter atualizado com os eventos e notícias do momento" e "para preencher tempo livre". (COHEN, 2015)

A motivação principal deste trabalho foi a percepção de que se gasta muito tempo navegando nos sites de redes sociais e aplicativos de celular. Principalmente, entre os jovens, que estão habituados com tecnologia digital avançada desde muito cedo, é um hábito bastante comum. Após notar que o “vício” em redes sociais seria uma vertente de estudo da área da Psicologia, foi refletido que o *Facebook*, entre outros sites de relacionamento, é uma empresa que faz altos investimentos de marketing para que o seu sistema se torne mais atrativo e as pessoas permaneçam cada vez mais tempo *online*. Além disso, a dependência de tecnologia,

possivelmente, era fruto de um contexto onde o sujeito está inserido em uma sociedade hiperconectada, objeto de estudo das Teorias da Comunicação.

O objetivo principal do estudo é tentar entender se o uso frequente dos sites de redes sociais, por parte das gerações Y e Z, configura uma dependência patológica ou se é uma nova forma do sujeito pós-moderno expressar a sua subjetividade. Em menor escala, tenta-se compreender as motivações que levam um indivíduo a utilizar os sites de relacionamento.

Para a fundamentação teórica, recorre-se a autores do campo da Comunicação como Manuell Castells (2003 e 2005), Pierre Lévy (1996 e 1999), Zygmund Bauman (2001 e 2011), Paula Sibilia (2003 e 2008), Henry Jenkins (2008) e Raquel Recuero (2009) e a pesquisadores do transtorno de dependência tecnológica, como Anna Lucia Spear King (2014) e Cristiano Nabuco de Abreu (2011 e 2013).

No capítulo 1, para situar os jovens na sociedade em rede, serão abordados conceitos como a própria sociedade em rede (Castells), comunidade virtual e cibercultura (Lévy e Lemos). Também serão apresentadas as características de cada geração, a fim de evidenciar como a tecnologia influencia no comportamento e personalidade das gerações mais recentes.

O capítulo 2 utiliza estudos ligados ao campo da Psicologia e Psiquiatria para trazer à discussão a dependência de internet e de redes sociais como patologia moderna. Em contrapartida, o capítulo 3, através das Teorias da Comunicação, procura entender do ponto de vista social como o sujeito pós-moderno utiliza o ambiente virtual e como ele se apresenta nele.

Por fim, o capítulo 4 mostra dados de uma pesquisa qualitativa com usuários ativos dos sites de redes sociais, objetivando compreender de forma empírica a teoria estudada.

Bem-vindo(a) a era da internet, das *selfies* e das redes sociais!

2 A INTERNET E A JUVENTUDE DIGITAL

A ascensão da internet e a inserção das tecnologias da informação no cotidiano provocaram mudanças significativas na sociedade.

Os jornais de papel impresso ganharam versões *online*, fazendo com que a difusão de notícias ganhasse velocidade. Os aparelhos celulares, que serviam apenas para fazer ligações, quando transformados em *smartphones*, passaram a ter outras funções e ser vistos como extensões do corpo humano. A TV, que antes tinha papel central nos lares, muitas vezes, é utilizada como plano de fundo enquanto navega-se na internet ou ouve-se música.

E indivíduos se conectam frequentemente, através de sites de redes sociais ou aplicativos de mensagens, a outros indivíduos que estão distantes.

A geração Y - formada pelos que nasceram entre 1977 e 1997 - e a geração Z, principalmente, - que compreende os nascidos a partir de 1998 -, chamadas de juventude digital (IBOPE, 2013), tiveram suas características, em parte, moldadas pela sociedade em rede.

“A geração da década de 1980 viu surgir o *walkman*, a MTV, os jogos eletrônicos, os videotextos... A geração da década de 1990 já está acostumada ao multimídia, à realidade virtual e às redes planetárias telemáticas. A geração X, do caos (Ruskoff), encontra-se inserida na sociedade de simulação, das imagens de síntese e da informação generalizada. Essa geração não é mais literária, individual e racionalista, como a cultura enciclopédica dos livros. A nova geração eletrônica é simultânea, como dizia McLuhan, presenteísta, tribal e estética, como afirma Maffesoli e é seu próprio simulacro, como explica Baudrillard. Ela aceita o desafio da sociedade de simulação jogando, através de colagens e *zappings*, com imagens e ícones da sociedade do espetáculo.” (LEMOS, 2013, p. 269)

Entre os aparelhos eletrônicos e ferramentas digitais, o que mais agrada aos jovens tecnológicos-digitais, como mostram diversas pesquisas publicadas, é a oportunidade de conhecer pessoas e manter relacionamentos (GOBBI, 2012), seja utilizando *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *WhatsApp*, *blogs*, torpedos, e-mail ou outra forma rápida de comunicação.

Os aspectos centrais da relação entre a tecnologia digital e o comportamento jovem serão o foco deste capítulo.

2.1 Cibercultura e vida contemporânea

A internet surgiu na década de 1960 em plena Guerra Fria. O Departamento de Defesa dos Estados Unidos criou um sistema de descentralização de suas informações no Pentágono para impedir possíveis ataques dos soviéticos que causassem a perda irreparável dos

documentos do governo. No entanto, a partir da década de 1980 a invenção ultrapassou o universo militar e ganhou o mundo. (BARROS, 2013)

Ainda na década de 70, o desenvolvimento da cibercultura ocorre com o surgimento da microinformática, a convergência tecnológica e o estabelecimento do *personal computer* (PC). (LEMOS, 2005)

Pierre Lévy explica que:

o ‘ciberespaço’ (que também chamarei de ‘rede’) é o novo meio de comunicação que surge da interconexão mundial dos computadores. O termo especifica não apenas a infraestrutura material da comunicação digital, mas também o universo oceânico de informações que ela abriga, assim como os seres humanos que navegam e alimentam esse universo. Quanto ao neologismo ‘cibercultura’, especifica aqui o conjunto de técnicas (materiais e intelectuais), de práticas, de atitudes, de modos de pensamento e de valores que se desenvolvem juntamente com o crescimento do ciberespaço. (1999, p. 17)

A história das sociedades, segundo Pierre Lévy (1999), pode ser dividida, do ponto de vista da sua forma de comunicação, em três etapas: as sociedades fechadas, em que predomina a cultura oral; as sociedades civilizadas, caracterizadas pelo uso da escrita; e, por último, as sociedades da cibercultura, em que predominam os meios de comunicação digital e se caracterizam pelo processo de globalização. A cibercultura, segundo esse autor:

corresponde ao momento em que nossa espécie, pela globalização econômica e pelo adensamento das redes de comunicação e de transporte, tende a formar uma única comunidade mundial, ainda que essa comunidade seja desigual e conflitante. (1999, p. 249)

Lemos complementa essa caracterização da cibercultura ao afirmar que é uma “sinergia entre a vida social e os dispositivos eletrônicos e suas redes telemáticas”. (2013, p. 10) Mais do que uma questão tecnológica, trata-se de um movimento sócio-cultural que surge da relação entre a sociedade, a cultura e as tecnologias digitais.

Para o autor, a cultura contemporânea não é fruto de um determinismo social. Sua forma técnica é produto do avanço tecnológico alinhado ao processo social, entre a tecnologia que escraviza e o social que reage. (LEMOS, 2013)

Assim, é importante ressaltar que a cibercultura não pode ser vista como um domínio à parte da cultura. O ciberespaço nunca foi descolado da vida real. Na rede intermundial de computadores, convivem o mundo físico e o virtual.

A cibercultura surge como os impactos socioculturais da microinformática, marcada pela democratização dos computadores. O lema da microinformática será “computadores para o povo” (*computer to the people*). O usuário não precisa mais ser um especialista, um analista de sistemas ou programador. Passamos do reino do especialista para o reino do amador. (LEMOS, 2013)

Essa cultura digital está presente não somente na internet, mas também quando utilizamos terminais bancários, telefones celulares, cartões de créditos e outros aparatos eletrônicos. (LÉVY, 1999)

Também podemos entender a cibercultura como a cultura da simultaneidade entre a leitura e a escrita (LEMOS, 2010). A cultura dos meios de massa pré-digital - como jornal, televisão e rádio - é apenas da leitura. Na cibercultura podemos obter informações, através da internet, de qualquer lugar do mundo, em vários idiomas e de forma imediata. Existe agora a possibilidade da produção de conteúdos por amadores, que se tornam “escritores”.

Esse cenário da produção de conteúdos por amadores é cada vez mais abrangente e foi possibilitado pelo fato da web ter se tornado um local de participação do consumidor (JENKINS, 2009). O internauta, além de consumir o que é oferecido pela mídia de massa, pode também produzir. Além disso, esse é também o mundo em que se instaura o que Henry Jenkins, no livro “A cultura da convergência”, denomina de fenômeno da convergência tecnológica.

Segundo Jenkins (2009), convergência tecnológica é a conjugação de velhas e novas mídias, o cruzamento entre mídia corporativa e mídia alternativa. É também a possibilidade dos poderes do produtor e do consumidor de mídia interagirem de maneiras imprevisíveis. Nesse contexto, as mídias – TV, cinema, jornal, internet e outras - convergem, isto é, se articulam na comunicação de forma complexa em torno de um mesmo conteúdo. Para exemplificar, podemos imaginar fãs de um determinado livro, que foi adaptado para o cinema, produzindo conteúdo com os personagens da narrativa e publicando na internet.

Para Jenkins, o fenômeno da convergência não pode ser entendido apenas como um processo tecnológico que funde a mídia impressa e audiovisual em novos aparelhos. Representa uma mudança cultural de consumidores que passam a procurar novas informações em vez de apenas recebê-las e não ocorre somente em possibilidades tecnológicas, mas também no cérebro de quem consome e nas relações sociais.

Diferentemente, na sociedade do espetáculo, tal como conceituada por Guy Debord (1997) havia um fluxo unidirecional de mensagens e o receptor era tido como passivo. Lemos (2013, p. 267) defende que “todas as formas canônicas da cultura do espetáculo começam, pouco a pouco, a emanar do indivíduo comum, escapando aos monopólios deste mesmo espetáculo (a polêmica em torno do formato Mp3, por exemplo).”

A sociedade do espetáculo, pelo poder técnico-mediático, segundo Débord, substitui a realidade por uma falsa representação. É a sociedade da cópia, do simulacro. Nessa perspectiva, a tecnologia é uma ferramenta sutil de controle das massas.

A era da informação foi caracterizada pela convergência tecnológica e pela informatização total das sociedades contemporâneas. Estamos presenciando a era da conexão. (CASTELLS, 1996 apud LEMOS, 2005)

Segundo Lemos (2005), quando chegamos nos anos 80 e 90, com a ascensão da internet e a substituição do PC pelo “computador coletivo” (CC) - conectado ao ciberespaço - iniciou-se uma nova fase da era da informação: a era da conexão. Essa nova fase foi radicalizada com o desenvolvimento da computação sem fio, da popularização dos telefones celulares, das redes de acesso à internet sem fio (como *Wi-fi* e 3G – e mais tarde do 4G) e da tecnologia do *bluetooth*. Passamos, assim, por transformações no espaço urbano e na forma de consumir e produzir informação.

A era da conexão é a era da mobilidade. Isso significa que as tecnologias móveis proporcionam uma conexão a qualquer hora e em qualquer lugar, tanto através de voz quanto de dados. Elas trazem questões em relação ao espaço público e espaço privado, como a privatização do espaço público (quando falamos ao celular em meio à multidão das ruas é como se estivéssemos em um espaço privado) e a privacidade (deixamos rastros de nossas experiências *online*).

A tecnologia está tão inserida no cotidiano que aos poucos ela vai se tornando praticamente “invisível”. Nesse contexto, Lemos registra que:

alguns sugerem que falar em ciberespaço, ou Internet, nem faça mais sentido. Estamos caminhando para a ubiquidade¹ total das redes e para o seu ‘desaparecimento’, para o seu retraimento em um fundo de coisas conectadas e mineração de dados. (2003, p.10)

A internet é uma tecnologia maleável, suscetível de ser alterada pelo seu modo de uso na prática social. Ela transforma o modo como nos comunicamos e ao usá-la nós transformamos a própria internet. (CASTELLS, 2005) É em sua essência colaborativa, com os usuários produzindo conteúdo o tempo todo, seja em *blogs*, redes sociais ou fóruns, e apropriando-se da internet como um espaço do qual podem participar e modificar.

2.2 Sociedade conectada

A internet pode ser definida como uma rede de redes. Para Castells (2005), uma rede é um conjunto de nós interconectados. E nó é o ponto no qual uma curva se entrecorta. O que

¹ Ubiquidade, segundo o dicionário Michaelis, neste contexto representa a “qualidade do que está ou pode estar em muitos lugares ao mesmo tempo ou quase ao mesmo tempo”. Ou ainda, “caráter ou propriedade do ser que está real e integralmente presente em todos os lugares ao mesmo tempo.”

um nó é depende do tipo de redes concretas de que falamos. Exemplos de redes são mercados de bolsas de valores; conselhos nacionais de ministros e comissários europeus da rede política que governa a União Europeia, entre outros.

Nas redes, a distância (ou intensidade e frequência de interação) entre dois pontos é menor se ambos os pontos forem nós de uma mesma rede do que se não pertencerem à mesma rede.

Redes são estruturas abertas capazes de expandir de forma ilimitada, integrando novos nós desde que consigam comunicar-se dentro da rede, ou seja, desde que compartilhem os mesmo códigos de comunicação (por exemplo, valores ou objetivos de desempenho). Uma estrutura social com base em redes é um sistema aberto altamente dinâmico suscetível de inovação sem ameaças ao seu equilíbrio. (CASTELLS, 2005, p.566)

Castells (2005) explica que “redes constituem a nova morfologia social de nossas sociedades, e a difusão da lógica de redes modifica de forma substancial a operação e os resultados dos processos produtivos e de experiência, poder e cultura”. Atividades econômicas, sociais, políticas e culturais por todo o planeta estão sendo estruturadas pela rede.

A forma de organização em redes já existia anteriormente, porém a tecnologia da informação forneceu a base material necessária para a penetração das redes em toda a estrutura social. Por este motivo, o sociólogo espanhol Manuel Castells denominou a atual sociedade como “sociedade em rede”.

No entanto, o acesso à rede é ainda restrito a uma parcela da população mundial. Quando discutimos a sociedade na internet, devem-se considerar dados como a exclusão digital e a presença ocidental dominante.

A internet conecta mais do que apenas computadores. Ela é capaz de reunir uma quantidade inimaginável de pessoas em diferentes lugares do planeta no mesmo instante. Por trás da rede, há pessoas que controlam e usam cada máquina. Por isso, alguns teóricos, afirmam que a rede é composta por pessoas porque conecta indivíduos entre si.

Entramos em um novo modelo cultural de interação e organização social, “por isso, é que a informação representa o principal ingrediente de nossa organização social, e os fluxos de mensagens e imagens entre as redes constituem o encadeamento básico de nossa estrutura social”. (CASTELLS, 2005)

2.3 Comunidade virtual

O advento da computação pessoal e a comunicabilidade das redes incentivou a criação dos sistemas de quadros de avisos (*bulletin board systems* – BBS), primeiro nos Estados Unidos e depois no mundo inteiro. Os BBS não precisavam das redes sofisticadas de computadores, só de PCs, *modems* e linha telefônica. Assim, tornaram-se os fóruns eletrônicos de todos os tipos de interesse e afinidades, criando o que Howard Rheingol chamava de “comunidades virtuais.” (CASTELLS, 2005, p.87)

O homem sempre buscou o convívio em grupos. A família, predominantemente, constitui-se como primeiro grupo social. Depois foram surgindo outros grupos ligados por interesses comuns, como as instituições religiosas. Sendo assim, a comunidade poderia ser caracterizada, de forma simples, como um conjunto de pessoas que vivem em um mesmo espaço, partilhando os mesmos valores, crenças e cultura. (FERREIRA; BIANCHETTI, 2004)

Contudo, na era da internet, faz-se necessária uma definição de comunidade com menos ênfase no componente cultural e com mais ênfase a seu papel de apoio a indivíduos e famílias. Segundo Castells (2003, p.106), podemos considerar a definição proposta por Barry Wellman: “comunidades são redes de laços interpessoais que proporcionam sociabilidade, apoio, informação, um senso de integração e identidade social.”

O que é uma comunidade virtual? Para Lévy (1999, p.127), uma “comunidade virtual é construída sobre afinidade de interesses, de conhecimentos, sobre projetos mútuos, em processo de cooperação ou troca, independente das proximidades físicas e das filiações institucionais.”

Manuel Castells ajuda a ampliar a assimilação de comunidades virtuais:

Assim, no final das contas, as comunidades virtuais, são comunidades reais? Sim e não. São comunidades, porém não são comunidades físicas, e não seguem os mesmos modelos de comunicação e interação das comunidades físicas. Porém, não são ‘irreais’, funcionam em outro plano da realidade. São redes sociais interpessoais, em sua maioria baseadas em laços fracos, diversificadíssimas e especializadíssimas, também capazes de gerar reciprocidade e apoio por intermédio da dinâmica da interação sustentada. (2005, p. 445-446)

Uma das definições mais difundidas para uma comunidade virtual foi apresentada por Rheingold, a qual compreende como “agregações sociais que surgem na internet, quando um número suficiente de pessoas leva adiante discussões públicas longas e com suficiente sentimento humano, a ponto de estabelecerem redes de relacionamentos no ciberespaço.” (1993 apud FERREIRA; BIANCHETTI, 2004, p.6)

Rheingold foi um dos pioneiros da organização de comunidades virtuais. Sua primeira comunidade recebeu o nome de WELL (Whole Earth ‘Lectronic Link). Criada em 1985 com

os editores da revista *Whole Earth Review*, os integrantes dessa comunidade poderiam manter relações intelectuais, sociais e afetivas. (FERREIRA; BIANCHETTI, 2004)

As comunidades virtuais se constituem como um espaço para a formação da inteligência coletiva, de troca de informações e ideias. Para Pierre Lévy, “devido a seu aspecto participativo, socializante, descompartmentalizante, emancipador, a inteligência coletiva proposta pela cibercultura constitui um dos melhores remédios para o ritmo desestabilizante, por vezes excludente, da mutação técnica.” (LÉVY, 1999, p. 30)

Vale ressaltar duas características fundamentais das comunidades virtuais. A primeira é o valor da comunicação horizontal, com livre expressão, e que pode ser compartilhada por todos os usuários. A segunda é a possibilidade de todo e qualquer indivíduo de criar e divulgar sua própria informação, iniciando uma nova rede. (CASTELLS, 2003)

As comunidades virtuais recebem críticas pela ausência de encontros presenciais entre seus participantes. No entanto, não podemos cobrar das comunidades virtuais aquilo que se entendia por comunidade. É uma nova forma de cooperação, que independe de tempo e espaço.

2.4 Redes sociais na internet

Através das ferramentas de comunicação mediadas pelo computador (CMC), temos possibilidade de expressão e sociabilização. Os estudos de Raquel Recuero (2009) definem as características das redes sociais na internet, apontando seus elementos e seus processos.

Para Recuero (2009), uma rede social é definida como um conjunto de dois elementos: atores (pessoas, instituições ou grupos), que são os nós da rede; e suas conexões (interações ou laços sociais).

Os atores são as pessoas envolvidas na rede. Eles atuam de forma a moldar as estruturas sociais, interagindo e constituindo laços sociais.

Na comunicação mediada por computador, devido ao distanciamento, os atores não são imediatamente discerníveis. Trabalha-se com representações dos atores sociais ou construções identitárias do ciberespaço. Um ator pode ser representado por um perfil no *Facebook*, por exemplo. Essas representações de pessoas (*blogs*, perfis no *Instagram*, *nicknames*, etc) podem ser tomadas como um nó na rede. (RECUERO, 2009)

Os perfis nos sites de redes sociais são espaços de interação, lugares de fala construídos pelos atores para expressar sua personalidade ou individualidade. É a esse processo de construção identitária que Paula Sibilia (2003 e 2008) denomina de “narração do

eu”. A identidade dos atores é estabelecida e reconhecida pelos demais através da comunicação entre eles no ciberespaço, graças à possibilidade de interação nesses meios.

As conexões em uma rede social são constituídas dos laços sociais, que, por sua vez, são formados através da interação social entre os atores. Ideia que Primo corrobora ao entender que:

a interação social é caracterizada não apenas pelas mensagens trocadas (o conteúdo) e pelos interagentes que se encontram em um dado contexto (geográfico, social, político, temporal), mas também pelo relacionamento que existe entre eles. Portanto, para estudar um processo de comunicação em uma interação social não basta olhar para um lado (eu) ou para o outro (tu, por exemplo). É preciso atentar para o “entre”: o relacionamento. Trata-se de uma construção coletiva, inventada pelos interagentes durante o processo, que não pode ser manipulada unilateralmente nem pré-determinada. (2007, p. 7)

Wellman (2001, p.7 apud RECUERO, 2009) explica que “laços consistem em uma ou mais relações específicas, tais como proximidade, contato frequente, fluxos de informação, conflito ou suporte emocional”.

Os laços sociais podem ser diferenciados entre fortes e fracos. Para Granovetter (1973, p.1.361 apud RECUERO, 2009), “a força de um laço é uma combinação (provavelmente linear) da quantidade de tempo, intensidade emocional, intimidade (confiança mútua) e serviços recíprocos que caracterizam um laço”.

Laços fortes são caracterizados pela intimidade, proximidade e intencionalidade em criar e manter uma conexão entre duas pessoas. Já os laços fracos são relações esparsas e que não traduzem proximidade e intimidade. (RECUERO, 2009)

Granovetter observa que são os laços fracos que estruturam as redes sociais. Afinal, são eles que conectam os grupos de laços fortes entre si.

Do mesmo modo, Castells enfatiza a importância dos laços fracos:

os laços fracos são úteis no fornecimento de informações e na abertura de novas possibilidades a baixo custo [...] De fato, tanto *online*, quanto *offline*, os laços fracos facilitam a ligação de pessoas com diversas características sociais, expandindo assim a sociabilidade para além dos limites socialmente definidos do auto reconhecimento. (2005, p. 445)

Muitos autores afirmam que a comunicação mediada por computador reduziria o contato social mais íntimo, concentrando-se nos laços mais fracos. O estudo de Wellman, em 1997, entende que as redes sociais na internet suportam tanto laços fracos quanto fortes, embora pareçam estar configuradas para suportar os laços fracos. (RECUERO, 2009)

Os laços sociais na internet, muitas vezes, são mantidos também *off-line*. Além disso, podem ser mantidos à distância, utilizando ferramentas como *Skype*, *messengers*, etc.

Além dos atores e das conexões (constituídas dos laços sociais), também devemos considerar um terceiro elemento: o capital social.

Após analisar os conceitos de capital social propostos por Putnam (2000), Bordieu (1983) e Coleman (1988), Recuero (2009) considera capital social como “um conjunto de recursos de um determinado grupo que pode ser usufruído por todos os membros do grupo, ainda que apropriado individualmente, e que está baseado na reciprocidade”. O capital social pode ser classificado, entre outras formas, em informação (cognitivo) e possibilidade de relacionar-se com pessoas de mesmos interesses (relacional).

Os sites de redes sociais possibilitam a construção de tipos de capital social que não são facilmente acessíveis no espaço *offline*. (RECUERO, 2009) Por exemplo, um ator social pode ter mais de 500 seguidores no *Twitter*, número de conexões que dificilmente teria na vida *offline*. Essa quantidade de conexões torna-o mais visível na rede social, podendo tornar as informações mais acessíveis a esse ator, além de auxiliar na construção de impressões de popularidade no espaço *online*.

Recuero aponta a importância de definir as diferenças entre as “redes sociais”, caracterizadas acima, e “sites de redes sociais”. Os sites de redes sociais são os espaços utilizados para a expressão das redes sociais dos atores na internet. Assim, podem ser definidos como aqueles sistemas que permitem a construção de uma *persona* através de um perfil ou página pessoal, a interação através dos comentários e a exposição pública da rede social de cada ator. Nesse sentido, os sites de redes sociais são apenas sistemas que viabilizam a construção das redes. Essas, por sua vez, são constituídas pelos atores que as utilizam no espaço desses sistemas. (RECUERO, 2009)

Os sites de redes sociais, diferentemente de outras formas de comunicação mediada pelo computador, permitem que as redes sociais dos atores se tornem visíveis. *Facebook*, *Twitter*, *LinkedIn*, etc, são sites que funcionam com perfis, então há espaço para a publicização das redes. O *Facebook*, por exemplo, possibilita a criação de um perfil individual e personalizado e sua *timeline* (ou linha do tempo) permite que fotos ou textos sejam postados marcando (*tagueando*) outros usuários envolvidos. (RECUERO, 2009)

Redes sociais na internet também podem ser construídas através de *links* ou comentários. *Blogs* não são sites de redes sociais, mas podem ser apropriados para a construção e exposição das redes. Imagine o autor de um *blog* que responda com frequência aos comentários de seus leitores. Eles acabam estabelecendo uma conexão e formando um laço fraco ou até mesmo forte. (RECUERO, 2009)

Os sites de redes sociais mais acessados no Brasil em 2015, por ordem de acesso, são *Facebook*, *Google+*, *LinkedIn*, *Twitter* e *Tumblr*. (BANKS, 2015)

Para fins de ilustração, será apresentada uma breve descrição das redes sociais na internet que serão utilizadas neste trabalho, a fim de facilitar a compreensão do que foi discutido.

Facebook - criado em 2004 é um sistema que permite o compartilhamento de vídeos, fotos, textos e áudio, além de permitir a formação de grupos de interesse e páginas com finalidades comerciais e de lazer. É atualmente (2015) o site de rede social mais utilizado no Brasil.

Twitter - serviço de *microblogging* que permite o compartilhamento de textos e links de até 140 caracteres. Atualmente já dispõe do serviço de compartilhamento de vídeos, fotos e conversas *online* através da *webcam*.

Instagram - é um aplicativo e uma rede social simultaneamente. O usuário pode tirar fotos e aplicar diversos efeitos para depois, caso queira, publicar a foto em diversas redes sociais incluindo o próprio *Instagram*.

Segundo pesquisa do Serasa Experian de 2014, os jovens são os que mais acessam aos sites de redes sociais, conforme dito anteriormente. O grupo mais presente no ambiente *online* tem entre 18 e 24 anos (54,36%), seguido do grupo de 25 a 34 anos (29,77%). (FACEBOOK, 2014)

Conectados ao mundo pela internet, participando de sites de redes sociais, os jovens se movem em redes.

2.5 Gerações anteriores

Para compreender melhor como as tecnologias digitais moldam o comportamento da juventude, que passa cada vez mais tempo conectada, vale distinguir as gerações de seus usuários.

O termo “geração”, na concepção histórica e sociológica, pode ser definido como um conjunto de pessoas que nasceram aproximadamente na mesma época e que tem em comum experiência histórica idêntica e/ou proximidade cultural. (FORQUIN, 2003)

No entanto, uma geração não é formada apenas por pessoas nascidas em uma mesma época, mas também por aquelas que sofreram a mesma influência política, educativa ou cultural, ou que vivenciaram e foram impressionadas pelos mesmos eventos. Essas pessoas desenvolveram valores em comum, o que pode ser chamado de “sentimento de geração” ou de “consciência de geração”. (FORQUIN, 2003, p.3)

Antes de explorar as características das gerações Y e Z, foco deste trabalho, que são consideradas as primeiras gerações da História constantemente conectadas (PEW RESEARCH, 2010), serão abordadas as gerações anteriores, com o objetivo de facilitar o entendimento já que essas foram as responsáveis pela educação dos jovens das gerações Y e Z.

A classificação em gerações mais comumente utilizada na literatura do marketing divide os indivíduos em: Veteranos, *Baby boomers*, Geração X, Geração Y e Geração Z. Esse modelo de classificação originou-se nos Estados Unidos, podendo ser usado, com adaptações, em outras culturas.

É importante ressaltar que há divergências entre os autores e não se tem uma delimitação temporal clara sobre o período de início e fim de cada geração. Porém, a diferença não é tão destoante, não interferindo significativamente na compreensão dos conceitos.

Para este trabalho, serão consideradas, sobretudo, as delimitações definidas por Tapscott (2010).

2.5.1 Veteranos

Nasceram entre 1922 e 1945. De acordo com Robbins (2009), os veteranos são aqueles que cresceram marcados pela Grande Depressão, pela Segunda Guerra Mundial e pelo Muro de Berlim.

Ainda segundo Robbins (2009, p. 19), os veteranos ingressaram no mercado de trabalho no decorrer dos anos 50 e início dos anos 60, acreditando em trabalho árduo, no *status quo* e na figura da autoridade. Além disso, quando contratados, costumavam ser leais a seus patrões e são conhecidos por darem importância a uma vida confortável.

São pessoas que seguem valores como a família, a lealdade, os direitos civis, o respeito pela autoridade e a moralidade e são atraídos pela segurança e estabilidade. (ZEMKE, RAINES e FILIPCZAK, 2000)

Para Loiola (2009), são práticos, gostam de hierarquias rígidas e ficam bastante tempo na mesma empresa.

Para reconstruir o “mundo perfeito”, os jovens dessa geração - também chamada de geração tradicional – buscaram resgatar os valores familiares e os “bons costumes”. Eles respeitavam as regras estabelecidas e as autoridades, assim como a premissa de que “o dever sempre viria antes do prazer”. (OLIVEIRA, 2010)

Quando os veteranos estavam formando suas famílias, os papéis familiares eram muito bem definidos: o homem sustentava a família e a mulher cuidava da casa e dos filhos. Nesse período, surgiram os “Anos dourados”, com a disciplina, a ordem e o respeito à organização definindo a sociedade. (OLIVEIRA, 2010)

2.5.2 Baby Boomers

Os *Baby Boomers* – também conhecidos como *boomers* - são as pessoas nascidas entre 1946 e 1964 (TAPSCOTT, 2010). De acordo com Oliveira (2010), depois do fim da Segunda Guerra Mundial, houve um cenário pós-guerra bastante positivo, resultando no aumento significativo das taxas de natalidade em vários países. Foi esse evento que batizou essa geração.

Formaram famílias confiantes e numerosas, tendo sido marcados pela esperança e otimismo. A paz havia chegado e a prosperidade estava se difundindo. (TAPSCOTT, 2010)

Os *boomers* enfatizam a realização pessoal, o sucesso material e o reconhecimento social e consideram as empresas que os empregam como meros veículos para desenvolvimento de suas carreiras. (ROBBINS, 2009).

Nascer durante os "Anos Dourados" era considerado um privilégio, pois com a sociedade sendo reconstruída rapidamente, as crianças poderiam usufruir de uma época melhor do que a de seus pais em sua juventude. Com o passado de grandes guerras, a disciplina dada aos *Baby Boomers* foi rígida. Eles aprenderam desde cedo a respeitar os

valores da família e a ter disciplina nos estudos e trabalho, assim como a não contestar a autoridade. (OLIVEIRA, 2010)

No entanto, não demorou muito até que esses jovens começassem a exigir mudanças. Os primeiros sinais de revolução surgiram na música, sendo a maior manifestação cultural o nascimento do *Rock and Roll*. Além de protagonizarem manifestações no cinema e na cultura (OLIVEIRA, 2010), essa geração eternamente jovem não se esquece das causas pelas quais lutou, como a diversidade e os direitos das mulheres.

2.5.3 Geração X

Agrupa os nascidos entre 1965 e 1976, período de retração mundial da natalidade. São chamados de *Baby Bust* (retração da natalidade) ou, mais comumente, de Geração X. (TAPSCOTT, 2010).

O termo Geração X, ainda de acordo com Tapscott (2010), é uma referência ao título de um romance de Douglas Coupland. O X se refere a um grupo de pessoas que, ao entrar no mercado de trabalho, descobre que seus irmãos mais velhos tinham ocupado todas as vagas.

Em muitos lugares do mundo, inclusive no Brasil, ocorreram revoluções políticas marcantes, com perseguições a políticos e a qualquer pessoa que decidisse se manifestar contra as decisões impostas pelos governos. Movimentos *hippies* e estudantis eram comuns. As roupas ficaram mais coloridas e os cabelos mais longos. Tudo era em excesso e a onda era rebelar-se contra tudo que fosse padronizado. Então, com seus pais agindo com ceticismo em relação às autoridades, essa geração passou a achar vulnerável qualquer tipo de liderança. (OLIVEIRA, 2010)

Para Robbins (2009), a geração X: “teve a vida moldada pela globalização, pela carreira profissional do pai e da mãe, pela MTV, pela AIDS e pelos computadores”. E foi também nessa época, junto com a maior liberdade feminina, que o divórcio passou a ser aceito socialmente. (OLIVEIRA, 2010)

O surgimento da televisão marcou os X, pois tinha um papel de destaque nos domicílios, reunindo a família ao redor dela. Segundo Oliveira (2010), “o jovem da Geração X desenvolveu uma atitude mais egocêntrica e cética, buscando no universo de fantasia apresentado pela TV, em seriados, desenhos e novelas, as famílias com problemas semelhantes, mas com ‘final feliz’”.

Eles trabalham para viver, não vivem para trabalhar. Aprenderam que ter um emprego não significa estabilidade, pois há o risco de demissão. (ZEMKE, RAINES e FILIPCZAK,

2000). Para Robbins (2009, p. 19), valorizam a flexibilidade e um estilo de vida mais equilibrado e nessa busca pelo equilíbrio aceitam fazer menos sacrifícios em sua vida pessoal pelos seus empregadores do que as gerações precedentes.

Quanto ao uso de computadores e internet, têm hábitos parecidos com os da Geração Y. (TAPSCOTT, 2010).

2.6 Geração Y

A Geração Y, segundo Tapscott (2010), é formada pelos nascidos entre 1977 e 1997. Devido à divergência entre os autores, o período de nascimento dessa geração pode variar de 1970 a 1999 (VALENTE, 2011). Também é conhecida como Geração Digital, Geração N ou Net, devido à invasão da internet; *Millenials*, porque a maior parte de seus componentes estava em seu período formativo na virada do milênio; ou ainda Geração Me, por terem nascido quando o foco era o indivíduo e a satisfação pessoal. (VALENTE, 2011) Optou-se por utilizar a denominação Geração Y.

O termo Geração Y se deve ao fato de que a União Soviética exercia forte influência sobre os países de regime comunista, chegando a definir os nomes dos bebês. Nos anos 1980 e 1990, a primeira letra do nome costumava ser a Y. Isso não teve grande influência no mundo Ocidental, mas foi o suficiente para que alguns estudiosos adotassem a letra para nomear a geração que surgia. (OLIVEIRA, 2010)

Essa geração foi chamada de “*Me, Me, Me Generation*” pela Revista Time (STEIN, 2013), desdobramento de Geração Me. O “*me, me, me*” refere-se a um egoísmo exagerado em relação à tecnologia, às muitas *selfies* no *Instagram*, aos *posts*² narcisistas no *Facebook* e às pessoas que não desgrudam de seus *smartphones*, assim como a busca pela realização do eu. A revista os descreveu como preguiçosos, narcisistas, alienados, egoístas, ansiosos e gente boa.

As características que definem a geração Y, muitas vezes, são controversas. São tratados como convencionais, que obedecem às regras e respeitam os mais velhos. Porém também como não convencionais e questionadores de autoridades - como professores. Criativos, independentes, impacientes e céticos também são adjetivos frequentemente associados a esse grupo. (VALENTE, 2011)

² publicações

Apesar das divergências, há pontos em comum. A influência da internet e da tecnologia é utilizada por vários autores para caracterizar os *Millenials*. Através das horas gastas nas redes sociais, assistindo a vídeos no *Youtube* ou com a habilidade para navegar que possuem, a identidade dos jovens da geração Y é marcada pela internet. (VALENTE, 2011)

Ainda segundo Valente (2011), a internet não se constitui um marco histórico, como uma guerra ou uma crise. Ela é utilizada hoje para diferenciar a geração Y das anteriores, mas deixará de ser um diferencial ou referência quando o assunto for as gerações posteriores à Y. Podemos notar isso com a Geração Z, que será retratada posteriormente.

Os *Millenials* cresceram em um período de transição para a colaboração, criação de conteúdo próprio e comunidades virtuais. (TAPSCOTT, 2010)

No espaço virtual os relacionamentos se modificaram. Twenge (2006 apud BORGES, 2014) afirma que a impessoalidade dos contatos – muitas vezes, feitos a distância – provoca uma sensação de angústia e solidão.

O estilo de vida desses jovens mudou se comparado às gerações X, *baby boomers* e veteranos. As condições sociais e recursos tecnológicos estimulam que eles diminuam seu contato direto com outros jovens, desenvolvendo a cultura do quarto. (COUTINHO, 2005 apud BORGES, 2014) Além disso, eles se caracterizam por enfrentar desafios significativos, tais como lidar com uma grande quantidade de informações e buscar um equilíbrio entre o mundo digital e o físico. (TAPSCOTT, 2010)

Segundo Oliveira (2010), os Y assistiam televisão e jogavam videogame com muita frequência, o que os ensinou a buscar resultados em troca de recompensas e a gostarem de competir. No jogo, quando se perde algo ou ocorre o *game over*, basta começar novamente. Assim, cresceram acreditando que onde existem erros, existem formas de superar os erros e que é possível recomeçar do zero.

Os *Millenials* tornam-se reféns da sociedade de consumo e estabelecem padrões mais elevados para seus sonhos. Isso faz com que tomem decisões, muitas vezes, incompreensíveis para os mais velhos, simplesmente para buscar a realização de seus sonhos. Eles querem ser felizes agora. (OLIVEIRA, 2010)

Para Loiola (2009), "é comum os recém-contratados pularem de um emprego para o outro, tratarem os superiores como colegas de turma ou baterem a porta quando não são reconhecidos." Diante desse contexto, os gestores de Recursos Humanos estão preocupados em reter os talentos da Geração Y.

Os pais da geração Y consideram-se devotados, pois fizeram todo o possível para garantir a seus filhos uma educação de qualidade. (ZEMKE, RAINES e FILIPCZAK, 2000).

Para muitos desses pais, torná-los mais competitivos para o mercado de trabalho tornou-se uma missão de vida. Por isso, se tiveram condições financeiras, tenderam a buscar o desenvolvimento mental e físico dos filhos colocando-os em cursos e atividades esportivas. (OLIVEIRA, 2010)

Tulgan (2009), em entrevista para o site da Revista Galileu, relatou que essa geração respeita seus superiores no trabalho, mas não vê as relações em termos hierárquicos. Foi superprotegida por seus pais e educada em uma época onde fazer a criança feliz e elevar sua autoestima era a prioridade, resultando em um comportamento individualista. Porém, possuem uma profunda consciência social e ambiental e se preocupam com os direitos humanos.

Vivendo em uma era democrática e de ruptura da família tradicional, para Robbins (2004), os Y são bastante orientados para o dinheiro, querendo tudo o que ele pode comprar, lidam bem com a diversidade e tendem a enfatizar valores como a liberdade.

2.7 Geração Z

A Geração Z ou Geração *Next* compreende os nascidos a partir de 1998, segundo Tapscott (2010). Já para Levenfus (2002 apud FAGUNDES, 2011) fazem parte dessa geração os nascidos a partir de 1993 e para Oliveira (2010) considera-se os nascidos a partir de 2001. Também são chamados de *Homo Zappiens*. (VEEN e VRAKKING, 2009) ou nativos digitais (PRENSKY, 2001). Neste trabalho será utilizado o termo Geração Z.

Para Kullock (O QUE É, 2011), a geração Z pode ser entendida como uma continuação da geração Y, pois ainda não se definiu um novo modelo mental. Porém um grande número de autores, tais quais os que serão apresentados abaixo, aponta como diferencial o fato da geração Z já ter nascido em um período de imersão tecnológica, enquanto que a maioria dos membros da geração Y ainda recorda – mesmo que mal - como era a vida sem tecnologia avançada disponível.

Segundo Serrano (2010), a diferença “é que se a geração Y precisava se conectar a internet para entrar no seu mundo, a geração Z já nasceu conectada.” O autor também afirma que a Geração Z é o que a Geração Y gostaria de ter sido. Enquanto muitos *Millenials*, no Brasil, tiveram que utilizar modem ou acesso discado para “entrar na internet”, os Z, desde sempre, tiveram o acesso à internet facilitado por uma conexão mais rápida.

O “Z” representa uma característica comum dessa geração: *zapear*, expressão de origem inglesa que se refere ao ato de mudar constantemente de canal. (PALADINO, 2010)

De acordo com Veen e Vrakking (2009), a geração Z é capaz de assistir a vários canais de televisão ao mesmo tempo. Para os autores: “parecem ter aprendido a exercitar essa estratégia de aumentar e diminuir seu nível de atenção, passando de uma fonte a outra”. *Zapear* canais é uma capacidade de processar informações audiovisuais descontínuas e de somar todas essas informações formando um todo significativo de conhecimento.

Para Prensky (2001), a denominação mais adequada é nativos digitais, pois são “falantes nativos” da linguagem digital dos computadores, videogames e internet. Realizam múltiplas tarefas ao mesmo tempo, gostam de processar mais de uma informação por vez e preferem o acesso aleatório, como hipertexto.

São indivíduos capazes de assistir televisão e postar nas redes sociais enquanto estudam para uma prova e deixar o som ligado enquanto leem.

Ainda segundo Prensky (2001), os nativos digitais processam as informações de forma bem diferente das gerações anteriores, sendo possível que a mente deles tenha mudado fisicamente como resultado de como eles cresceram. Os seus professores - chamados de imigrantes digitais - não acreditam que seus alunos podem aprender com êxito enquanto executam outra atividade (como ouvir música) porque eles não adquiriram essa capacidade, devido à falta de prática nos últimos anos.

Conforme relatam Veen e Vrakking (2009), essa geração é uma nova espécie, os *Homo Zappiens*, sendo mais ativos, diretos, impacientes, incontroláveis e indisciplinados. No seu comportamento também se destaca o fato de terem sucesso com gratificações instantâneas e recompensas frequentes (PRENSKY, 2001) e de estarem ligados em rede com amigos físicos e virtuais. (VEEN E VRAKKING, 2009)

A Geração Y, por exemplo, valoriza a carreira e os estudos formais. Já a Geração Z é um pouco desconfiada em relação a isso. Segundo alguns especialistas, é possível que haja uma “escassez” de médicos e cientistas no mundo pós-2020. (CIRIACO, 2009)

No entanto, assim como a Geração Y, não estão dispostos a aceitar trabalhos ou empregos que não estejam de acordo com suas crenças.

A “Geração Silenciosa”, que está sempre com fones de ouvido ou conectada em um dispositivo móvel, é marcada pela incapacidade de ser ouvinte. (CIRIACO, 2009) Também são reconhecidos como geração instantânea. Sendo imediatistas, eles querem respostas quase instantâneas para as suas perguntas. E já sabem que isso é possível fazendo perguntas ao *Google*, em fóruns ou a amigos através da *web*. (VEEN E VRAKKING, 2009)

Para que as escolas possam se tornar o lugar de encontro dos *Homo Zappiens* - que se sentem tão bem no ambiente virtual - é necessário que conciliem jogo e aprendizagem.

(VEEN E VRAKING, 2009) Os Z preferem jogos a trabalho “sério”. Então, se os professores querem alcançar os estudantes terão que mudar sua metodologia de ensino, inserindo tecnologia nas salas de aula. (PRENSKY, 2001)

É difícil imaginar essa geração vivendo como as anteriores – sem *smartphones*, internet, MP3, câmeras digitais ou televisão por assinatura. (GERAÇÃO, 2011)

As características da geração Z ainda estão se definindo. No entanto, uma nova geração já está se formando. De acordo com Serrano (2010), alguns estudiosos já estão chamando os nascidos a partir de 2010 de Geração Alfa.

Para resumir as principais características das diferentes gerações, o quadro 1 apresenta um comparativo.

Quadro 1 – Principais características das gerações

Gerações	Nascimento dos membros	Características
Veteranos	1922 e 1945 (ROBBINS, 2009)	<ul style="list-style-type: none"> - Marcados pela 2ª Guerra Mundial; - Acreditam em trabalho árduo e na figura da autoridade; - Leais à empresa, permanecendo bastante tempo.
<i>Baby Boomers</i>	1946 e 1964 (TAPSCOTT, 2010)	<ul style="list-style-type: none"> - Esperança e otimismo no pós-guerra; - Valores como disciplina nos estudos e trabalho; - Consideram empresas como mero veículo para desenvolvimento de suas carreiras.
Geração X	1965 e 1976 (TAPSCOTT, 2010)	<ul style="list-style-type: none"> - Marcados pela globalização, revoluções políticas e surgimento da televisão; - Céticos e acham qualquer tipo de liderança vulnerável; - Estilo de vida mais equilibrado entre vida pessoal e profissional.
Geração Y	1977 e 1997 (TAPSCOTT, 2010)	<ul style="list-style-type: none"> - Influência da internet e da tecnologia - Egocêntricos, independentes e impacientes; - Querem ser felizes agora, trocando de emprego com facilidade.
Geração Z	A partir de 1998 (TAPSCOTT, 2010)	<ul style="list-style-type: none"> - Já nasceram em um período de imersão tecnológica; - Multitarefas e imediatistas; - Desconfiados em relação à carreira e estudo formal. Buscam ser felizes no trabalho.

Fonte: Pesquisa bibliográfica

3 DEPENDÊNCIA DE REDES SOCIAIS COMO PATOLOGIA MODERNA

Passar horas navegando no *Facebook*, postar fotos no *Instagram* ou contar fatos cotidianos no *Twitter* não são hábitos tão inocentes ou sem consequências como parecem. Eles podem levar à dependência de internet e, em alguns casos, tem levado pessoas a procurar tratamento psicológico ou psiquiátrico. A intensificação exacerbada do uso de internet, em especial pelos jovens na contemporaneidade, se configurou de tal modo como um problema que se tornou um campo de estudos e atuação específicos na Psicologia e Psiquiatria. Esse capítulo vai apresentar a perspectiva desses pesquisadores e suas formas de atuação.

A dependência de internet (DI) é considerada por muitos pesquisadores e clínicos como um dos novos transtornos psiquiátricos do século XXI. O resultado dessa preocupação é a inclusão do transtorno de dependência da internet no apêndice do *Manual Diagnóstico e estatístico de transtornos mentais* (DSM –V)³, uma espécie de “bíblia da psiquiatria”. Trata-se da seção especial para condições que estão sendo consideradas para diagnóstico oficial, mas que ainda precisam ser melhor estudadas.

O diagnóstico é feito quando o uso de internet interfere negativamente na vida profissional ou pessoal do indivíduo, que se sente mais confiante em atividades *online*. Entre os principais sintomas estão a dificuldade de administrar o próprio tempo e a necessidade de estar conectado para sentir-se bem emocionalmente.

No entanto, os autores alertam que é preciso saber diferenciar a dependência “normal” da dependência patológica.

Em relação às tecnologias, a dependência “normal” é aquela que nos permite tirar proveito das inovações tecnológicas no trabalho, vida pessoal, relacionamentos pessoais, entre outros. Mesmo que o uso seja diário e por muitas horas não configura dependência patológica. (KING; NARDI, 2014)

Enquanto que a dependência patológica está sempre associada a algum transtorno de ansiedade primário, que pode ser, por exemplo, transtorno do pânico, transtorno de fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, alguma fobia específica, etc. (KING; NARDI, 2014); ou a outras doenças psiquiátricas, como depressão, transtorno de déficit de atenção (TDAH) e transtorno bipolar; ou ainda a problemas sociais,

³ Lançado em 2013, a nova edição do Manual é resultado de mais de 10 anos de trabalho de especialistas de todo o mundo, trazendo o que há de mais atual em termos de classificação e diagnóstico na área da saúde mental.

como solidão, isolamento e estilo de vida nos grandes centros urbanos. (YOUNG; ABREU, 2011)

Segundo King e Nardi (2014), atualmente não se costuma usar o termo “viciado” e sim dependente patológico para se referir a pessoas com comportamentos abusivos relacionados a substâncias ou objetos.

Neste capítulo, abordarei a dependência patológica, apresentando o trabalho de organizações brasileiras voltadas para seu tratamento.

3.1 Transtorno de Dependência de internet

A dependência de internet é um subtipo da dependência tecnológica. São divisões comuns de dependência de tecnologia: jogos eletrônicos, internet, celular, além do conteúdo sexual *online*, o chamado *cibersexo*. O uso compulsivo de internet criou um problema psicológico e social significativo (YOUNG; ABREU, 2011).

Ao notar-se o cenário de dependência de internet na realidade brasileira, foi fundado o Grupo de Dependência de Internet do PRO-AMITI do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (IPq-HCUSP). Na dependência de internet, um dos casos mais comuns é o de dependência de redes sociais. Cerca de 25% dos pacientes que buscaram ajuda no programa dessa organização, em 2012, procuraram tratamento para o vício em redes sociais (LOES, 2012).

Mais recentemente, a equipe multidisciplinar do Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR), do Instituto de Psiquiatria (IPUB) da Universidade Federal do Rio de Janeiro, começou a perceber que alguns indivíduos que chegavam para atendimento de transtornos de ansiedade apresentavam uma dependência natural do telefone celular e do computador, relacionada à conveniência e praticidade trazida por esses dispositivos. Porém, outros pacientes demonstravam uma dependência patológica, expressando medo, angústia e desconforto, entre outros sintomas, quando havia impossibilidade do uso. Para realizar o tratamento de pacientes que se enquadravam nesse segundo caso, foi fundado o Grupo DELETE – Desintoxicação de Tecnologi@s (KING; NARDI, 2014)

Além dos grupos mencionados, há outros que se dedicam ao estudo do tema, tal qual o GEAT (Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas), formado por profissionais de áreas como Psiquiatria, Psicologia, Comunicação, Educação e Antropologia, dedicado a compreender como o uso crescente da internet e dos jogos eletrônicos está influenciando a saúde física e mental de crianças e adolescentes.

A tecnologia tende a influenciar a maneira como os indivíduos se relacionam. Principalmente os jovens estão deslumbrados com a grande quantidade de informações disponíveis na web, compras *online*, *chats*, música, entre outras facilidades. Segundo alguns autores, isso é agravado pelo fato de que a escola e a pedagogia moderna estão perdidas sobre a melhor forma de tratar as novas gerações, que usam aparelhos *mobile* em sala de aula e são altamente consumidoras de aparelhos digitais. (ABREU, 2013)

Para Abreu (2013), a inclusão digital no Brasil ocorre em descompasso com a educação formal e isso é um fato de conseqüências ainda incalculáveis. Embora isso, o autor chama a atenção para o fato de que a internet não deve ser vista como vilã - papel que em outras épocas era atribuído ao rádio, telefone e televisão -, devido a seus muitos aspectos positivos, tais qual a facilidade de pesquisar conteúdos ou a comunicação *online*.

De acordo com pesquisa da comScore (BANKS, 2015), 45% da população *online* brasileira já acessa a internet através de *desktops* e aparelhos móveis. Com os dispositivos móveis que permitem acesso à internet em qualquer lugar e hora, estar conectado quase 24h por dia se tornou praticamente uma necessidade para muitas pessoas.

Os jovens podem usar o bate-papo, mensagens instantâneas ou redes sociais para escapar de problemas do mundo real e se sentirem emocionalmente próximos uns dos outros, mesmo que o contato seja apenas virtual. Para os pesquisadores especialistas em dependência de internet, Kimberly Young e Cristiano Nabuco de Abreu (2011), os dependentes de internet têm dificuldade em formar relacionamentos íntimos com os outros e tendem a se esconder no anonimato do ciberespaço, por ser possível se conectar de forma não ameaçadora.

Porém, é importante ressaltar que o uso excessivo de internet pode ser apenas momentâneo. Segundo os mesmos pesquisadores, “a internet pode se tornar uma fuga psicológica que distrai o usuário de um problema ou situação difícil da vida real. Por exemplo, alguém que está passando por um divórcio doloroso pode recorrer a amigos virtuais para lidar com a situação”. A pessoa pode estar utilizando a internet com intensidade por motivos de recolocação profissional, perda de emprego, luta pelo sucesso acadêmico, luto, etc. Portanto, utilizar a internet como uma fuga momentânea ou meio de se controlar o estresse situacional, não configura dependência. Mas indivíduos que estão tendo problemas em alguma área específica ou em várias áreas têm maiores chances de se tornarem dependentes de internet. (YOUNG; ABREU, 2011)

Pesquisas examinaram o comportamento de adultos e crianças e constataram que eles estavam utilizando a internet como um meio de compensar ou lidar com déficits de autoestima, identidade e relacionamentos. (YOUNG; ABREU, 2011)

Quando um dependente de internet se sente pertencendo a um determinado grupo, através de mensagens de texto trocadas, eles obtêm companhia, conselhos, entendimentos e até romances, compensando o que lhes falta na vida real. (YOUNG; ABREU, 2011)

3.1.1 Conceito de Dependência de internet

Segundo o Grupo de Dependência de Internet do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (IPq-HCUSP), a dependência da internet ocorre quando o indivíduo não consegue controlar o uso e o envolvimento crescente com a internet e com os assuntos afins. Isso provoca uma perda progressiva de controle e aumento do desconforto emocional. Os dependentes patológicos usam a rede como uma forma de participação social, comunicação e conforto emocional. É comum, inclusive, que dependentes digitais mintam para familiares e amigos sobre o número de horas que passam conectados.

Aderbal Vieira Jr., professor do Departamento de Psiquiatria da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp) e membro do Programa de Orientação e Atendimento a Dependentes (Proad) da Unifesp, afirma que as pessoas podem desenvolver dependência em relação a qualquer coisa que proporcione prazer ou alívio, tais quais bebidas alcoólicas, sexo, chocolate ou internet. A dependência de internet justifica-se nesse contexto. (OLIVEIRA, 2013)

A dependência pela tecnologia é comportamental, as outras são dependências químicas. No entanto, ela causa o mesmo desgaste na ponta do neurônio que as drogas. (YOUNG; ABREU, 2011)

Os critérios para dependência de internet segundo o site⁴ do Grupo de Dependência de Internet, do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (IPq-HCUSP), estão listados abaixo:

Apresentar, pelo menos, 5 dos 8 critérios abaixo descritos:

- (1) Preocupação excessiva com a internet;
- (2) Necessidade de aumentar o tempo conectado (*online*) para ter a mesma satisfação;
- (3) Exibir esforços repetidos para diminuir o tempo de uso da internet;
- (4) Apresentar irritabilidade e/ou depressão;
- (5) Quando o uso da internet é restringido, apresenta labilidade emocional (internet como forma de regulação emocional);
- (6) Permanecer mais conectado (*online*) do que o programado;

⁴ <http://dependenciadeinternet.com.br/>

- (7) Ter o trabalho e as relações familiares e sociais em risco pelo uso excessivo;
- (8) Mentir aos outros a respeito da quantidade de horas conectadas.

Como se trata de um assunto relativamente novo, que começou a ser estudado em 1996 (YOUNG, ABREU, 2011), ainda é preciso mais estudos com o tema dependência de internet para que se possa compreender melhor o fenômeno.

3.2 O que é nomofobia?

O termo se originou na Inglaterra, em 2008, com a expressão *no-mobile*, que significa sem celular. A expressão uniu-se a palavra *fobos*, do grego fobia ou medo.

A nomofobia, assim, passou a representar a fobia de ficar sem o telefone celular. Depois o significado estendeu-se também para o computador e a internet.

Segundo King e Nardi (2014), nomofobia designa “o desconforto ou angústia causados pelo medo de ficar incomunicável ou pela impossibilidade de comunicação por intermédio do telefone celular, computador ou internet (ficar *off-line*)”.

A equipe multidisciplinar do Laboratório de Pânico e Respiração (LABPR), do Instituto de Psiquiatria (IPUB) da Universidade Federal do Rio de Janeiro, observou nos pacientes que a dependência patológica tinha relação com um transtorno de ansiedade primário que pode ser, por exemplo, transtorno do pânico, transtorno de fobia social, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, alguma fobia, entre outros. (KING; NARDI, 2014)

Como exemplo, temos um paciente que apresenta transtorno do pânico e que por isso não se sente seguro ao sair de casa. Ele pode desenvolver um apego patológico ao telefone celular para ir à rua, já que com o aparelho se sente mais confiante e com a mesma sensação de segurança que teria se estivesse acompanhado por outra pessoa.

Em outro caso, podemos considerar um indivíduo que sofre de transtorno de fobia social e passa a usar a internet para se relacionar com outras pessoas por considerar contatos pessoais estressantes. Quem sofre de fobia social possui medo diante da possibilidade de se sentir exposto, passível de críticas alheias, de comentários negativos ou de ser humilhado em público. O computador, então, é usado como um “escudo” para se sentir protegido e para se esquivar dos contatos ao vivo.

Os sintomas observados nos pacientes que apresentam nomofobia foram angústia, desconforto, insegurança, ansiedade, nervosismo, taquicardia, tremores, suor excessivo, alterações na respiração, entre outros. (KING; NARDI, 2014)

Para os médicos e psicólogos do Grupo DELETE, a nomofobia é apenas um sinal para alertar para a presença de um transtorno de ansiedade primário. Ou seja, os diagnósticos estão completamente interligados.

O tratamento é sempre direcionado para o transtorno primário responsável por levar o paciente a se relacionar de forma equivocada com a tecnologia. Esse é feito com avaliações médicas e psicológicas, exames clínicos, uso de medicação (quando necessário) e sessões de terapia cognitivo-comportamental.

Não gostar de esquecer o celular em casa, voltar para buscá-lo ou não querer estar desconectado à internet é normal. Contudo, quando isso interfere na vida diária ou traz sintomas da nomofobia, pode ser preciso pensar em procurar ajuda profissional. (KING; NARDI, 2014)

3.3 A Dependência de redes sociais: quando o hábito se transforma em vício

Para Conceição e King (2014), “as redes sociais estão diretamente relacionadas às necessidades mais íntimas do ser humano de pertencimento, de fazer parte de um grupo, de se sentir reconhecido, amado ou especial”. Por que as pessoas utilizam tanto os sites de redes sociais? Estudos afirmam que divulgar informações sobre si mesmo ativa um sistema de recompensa do cérebro, resultando em uma experiência agradável, semelhante a que recebemos de recompensas naturais, como comida ou sexo.

Segundo a pesquisa de Tamir e Michell, aos 9 meses de idade os bebês tentam chamar a atenção para partes do ambiente que consideram importantes. Isso ajuda a mostrar que, desde crianças, temos necessidade de autoexposição, o que vem a ser reforçado com as redes sociais. (CONCEIÇÃO; KING, 2014)

Pesquisadores estimam que 3 em cada 10 usuários de redes sociais sofrem desse novo tipo de dependência. Apesar do alto índice, vários critérios precisam ser considerados para que um internauta seja identificado como dependente de redes sociais. São eles: 1 - alteração de humor, onde a rede social seria um meio de se obter a sensação de estar melhor ou mais seguro (maior nível de excitação e fuga); 2 – o indivíduo, mesmo *off-line*, não consegue desligar seu pensamento das redes sociais (imagina fatos do seu passado ou futuro que deveriam ser publicados); 3 – o tempo dedicado à ferramenta aumenta e o nível de controle

que se tem sobre ela diminui (busca-se as mesmas sensações agradáveis anteriormente experimentadas em um curto período de tempo, como a notificação de um comentário); 4 – abstinência e seus efeitos (quando desconectados, sentem-se irritados, ansiosos ou com medo). (CONCEIÇÃO; KING, 2014)

Quanto mais você usa o *Facebook*, mais você fica infeliz. Essa foi a conclusão da pesquisa conduzida pelo Laboratório de Estudos de Emoção e Autocontrole da Escola de Psicologia da Universidade de Michigan." O professor Ethan Kross (BOCCHINI, 2013) explica que:

"os indivíduos tendem a postar informações, fotos e anúncios que fazem com que suas vidas pareçam sensacionais. Exposição frequente a esse tipo de informação pode levar o outro a sentir que sua vida é, em comparação, pior. Essa é uma das possíveis explicações. Outro fator pode ser a falta de interação direta com outras pessoas."

Nos sites de relacionamento os usuários podem exibir um padrão de idealização de si mesmos. Os perfis do *Facebook* parecem apresentar identidades socialmente desejáveis, mas que ainda não foram alcançadas. (CONCEIÇÃO; KING, 2014)

A necessidade de reconhecimento e atenção nas redes sociais na internet se tornou algo comum. É um momento de carência afetiva coletiva. As projeções e necessidades humanas de afeto são transportadas para a rede. (MEDEIROS, 2014). Esperamos ansiosamente por cada *like*⁵ ou comentário.

Uma pesquisa de 2011 realizada com 1.000 alunos da Universidade de Maryland, nos EUA, com idades entre 17 e 23 anos, concluiu que a dependência de celulares, computadores e outros aparelhos eletrônicos pode ser comparada ao vício em drogas. No estudo, os participantes ficaram 24 horas sem acesso a redes sociais, TV, internet e celulares. O resultado é que 79% dos estudantes apresentaram sintomas como desconforto e isolamento. Além disso, relatou-se também coceira, uma sensação semelhante ao que sente o usuário de drogas quando está tentando lutar contra o vício. Estresse por não poder tocar no telefone também foi citado. (LOES, 2012)

O *Facebook*, com seu potencial viciante, provoca a liberação de dopamina em certas áreas do chamado sistema de recompensa do cérebro. O neurotransmissor dopamina, quando liberado no núcleo *accumbens*, corresponde a uma sensação subjetiva de prazer, e o comportamento que recebe essa recompensa tende a ser cada vez mais repetido e motivado.

⁵ O *like* é feito através de botão específico, em um site de rede social, para que um usuário sinalize ao outro que gostou de determinado conteúdo.

Os comportamentos compulsivos, como uso abusivo de drogas ou compras, tem como base um aprendizado de prazer, que vai sendo reforçado com o tempo. (CALLEGARO, 2014)

O psicólogo Marco Callegaro (2014) registra que, em situações onde uma recompensa surge de repente, como quando recebemos uma notificação do *Facebook*, liberamos cerca de quatro vezes mais dopamina.

Em dois estudos, podemos associar o narcisismo como grande liberador de dopamina. Em 2012, neurocientistas demonstraram que os sujeitos eram capazes de pagar, em média, 17% do dinheiro que poderiam retirar, se pudessem falar ou pensar sobre si mesmos. A autorrevelação narcisista produzia elevada ativação no núcleo *accumbens*. Em outro estudo, em 2013, a atividade cerebral de voluntários foi medida, quando recebiam *feedback* positivo sobre si mesmo ou sobre estranhos. Nos *feedbacks* sobre eles próprios, mais uma vez o núcleo *accumbens* foi ativado. Neste mesmo estudo, ao responderem a um questionário sobre o número de amigos no Facebook, a quantidade de tempo que passavam na rede, etc, foi observado que quanto maior a pontuação no questionário, maior a liberação de dopamina. (CALLEGARO, 2014)

Um estudo feito pela *Online Schools*, nomeado de “Obcecados pelo *Facebook*”, retratou que metade dos usuários da rede social, entre 18 e 34 anos, faz o primeiro acesso do dia logo que acorda e 28% tem esse hábito enquanto ainda estão na cama. O viciado em *Facebook* sente necessidade em se expor e ler as confissões de amigos, como meio de buscar atenção, interação ou satisfação pessoal. (LOES, 2012)

Trata-se de um círculo vicioso. Busca-se nos relacionamentos *online* uma felicidade que não se consegue encontrar na vida *offline*. Na internet é mais fácil enfrentar os diálogos e possíveis conflitos porque há mais tempo para se pensar nas respostas e não é necessário contato visual. *Likes* ou *retweets*⁶ podem produzir um sentimento de aceitação por parte dos outros e ajudar a criar narcisismo e preocupação com a opinião alheia. A pessoa pode procurar a comodidade da internet e de outras tecnologias por apresentar sintomas como ansiedade ou depressão ou, ao contrário, pode passar a ter disfunções como essas devido à interação excessiva com os aparelhos tecnológicos.

⁶ *Retweet* significa republicar o *tweet* (publicação) de outra pessoa através de botão específico para compartilhar rapidamente determinado conteúdo com os seguidores.

4 O EU NAS REDES SOCIAIS

Em meio às transformações sociais, culturais, políticas e econômicas do século XX, seguidas pela popularização da internet, o sujeito pós-moderno precisou se adaptar e rever sua posição no mundo, seus conceitos e sua identidade. (REULE, 2007)

O usuário de um site de rede social deseja estar em rede, ter contato com o outro e fala para ele, com palavras, imagens, sons e cliques em botões. (SANTOS, 2014) Porém, existe a necessidade de saber como o outro responde ao que é compartilhado. Na cultura digital, marcada pelo acúmulo de horas de convivência com outros usuários, as manifestações mais frequentes de apoio, alinhamento de ideias e aplausos vêm em forma de *like*. Quando ninguém curte ou comenta as postagens de um perfil, o emissor está “falando sozinho”. (SANTOS, 2014)

Para entendermos como o eu está sendo moldado na internet, principalmente nos sites de redes sociais, neste capítulo, serão abordados estudos das Teorias da Comunicação, que problematizam o indivíduo no ciberespaço.

O sujeito pós-moderno já fragmentado no mundo físico globalizado, no ambiente virtual, tem a possibilidade de construir uma ou várias identidades, demonstrando assim sua subjetividade - uma percepção ou concepção universal que remete incansavelmente à singularidade do eu.

4.1 Vivendo em um mundo líquido

Bauman (2001) sugeriu a metáfora da "liquidez" para caracterizar o estado da sociedade moderna, que assim como os líquidos, tem incapacidade de manter a forma. Ideias, crenças e convicções mudam antes que tenham tempo de se solidificar. Segundo o autor, agora todas as coisas tendem a permanecer em fluxo, voláteis, desreguladas, flexíveis.

No livro *44 Cartas do mundo líquido moderno*, Zigmund Bauman (2011) refere-se às páginas de bate-papo como novas drogas poderosas em que os adolescentes se viciaram. Ainda segundo ele, não conseguir acessar a internet para se conectar com o mundo faz com que os “viciados” fiquem em estado de abstinência, sentindo angústia, isolamento e solidão.

Para as pessoas que nasceram em um mundo interligado por conexões a cabo, com fio ou sem fio, a perspectiva de ficarem sozinhas pode ser tenebrosa. Os aparelhos eletrônicos respondem a uma necessidade que não criaram. (BAUMAN, 2011) Eles apenas tornaram a

necessidade humana de se comunicar mais aguda e evidente. Com um simples apertar de algumas teclas ou toque na tela, é possível encontrar alguém disponível para conversar.

Os vendedores de *walkmans* vendiam o aparelho juntamente com a promessa “você nunca mais estará só”. Com a TV já presente em mais de um cômodo da casa – “cada indivíduo preso em seu próprio casulo” -, a dependência do ruído ininterrupto do *walkman* aliviou um pouco o vazio deixado pela companhia perdida. Mais tarde, o advento da internet, trazendo a possibilidade de uma vida *online*, permitiu esquecer ou encobrir esse vazio. (BAUMAN, 2011)

Bauman defende que:

Esquecidas ou jamais aprendidas as habilidades da interação face a face, tudo ou quase tudo que se poderia lamentar como insuficiências da conexão virtual *online* foi saudado como vantajoso. O que o *Facebook*, o *Myspace* e similares ofereciam foi recebido alegremente como o melhor dos mundos. Pelo menos foi o que pareceu àqueles que ansiavam desesperadamente por companhia humana, mas se sentiam pouco à vontade, sem jeito e infelizes quando cercados de gente. (2011, p. 15)

Além disso, os sites de redes sociais permitem que se faça contato com outras pessoas sem correr o risco de participar de uma conversa indesejada. Ao menor sinal de que a conversa caminha para uma direção desinteressante, é possível encerrar o contato, sem necessidade de achar motivos ou de pedir desculpas. (BAUMAN, 2011) Basta desconectar-se.

Podemos ficar sozinhos no meio da multidão. Através do *WhatsApp*, *Facebook* e outras ferramentas de comunicação instantânea, é possível “ausentar-se espiritualmente”, enviando mensagens a alguém que está longe fisicamente. É uma forma de escapar momentaneamente da realidade. Entretanto, ao estar conectado é menos provável que se estabeleça comunicação com pessoas reais em seu meio imediato.

Fugindo da solidão, as pessoas deixam escapar a chance de ler um livro por prazer, de contemplar a paisagem da janela ou ainda de parar para refletir. (BAUMAN, 2011)

4.2 A subjetividade construída na internet

A subjetividade moderna foi caracterizada pela interioridade psicológica (SIBILIA, 2003), com um indivíduo que buscou no quarto próprio um refúgio onde era permitido ser “si mesmo”. Esse sujeito dedicou-se a escrita de diários íntimos (físicos) e cartas e à leitura de romances e folhetins.

A internet alterou as formas de relacionamento entre os indivíduos e a sociabilidade. Para Reule (2007), tendo acesso livre à rede global, o sujeito pós-moderno é capaz de superar

obstáculos individuais, criando múltiplas identidades sob “máscaras”, e pode participar do espetáculo potencializado na rede, onde qualquer usuário pode ter visibilidade.

Portanto, a subjetividade contemporânea está sendo afetada por fortes transformações. Entre os fatores que a estão modificando, estão os diários íntimos na internet, publicados em forma de *blog* ou *webcam*.

Ao reconstruir a história da casa, na Idade Média, a ideia de intimidade não existia, sendo a valorização de um espaço íntimo constituída ao longo dos últimos séculos. No século XIX, o “sonho de consumo” era a possibilidade de se ter um quarto próprio para que o eu interior pudesse se expressar, dentre outras formas através da escrita. Então, em oposição à hostilidade da vida pública, os lares foram se configurando como territórios da autenticidade e da verdade. Haviam dois campos claramente delimitados: o espaço público e o espaço privado. (SIBILIA, 2003)

Nos ambientes íntimos e privados, impregnados pela solidão, o sujeito moderno podia mergulhar na sua interioridade. A escrita de si ganhou popularidade entre homens, mulheres e crianças, tornando-se uma prática habitual. Para Sibilía:

foi germinando, desse modo, uma forma subjetiva particular, dotada de uma certa “interioridade psicológica”, na qual fermentavam atributos e sentimentos privados. O repertório afetivo dessa esfera íntima podia e devia ser valorizado, sondado, cultivado, protegido e enriquecido. (2003, p. 3)

Nos gêneros da escrita íntima, os sujeitos modernos passaram a modelar a própria subjetividade, pois no papel podia-se narrar uma história e criar um eu.

Cabe ressaltar que os relatos biográficos íntimos, como diários e cartas, tiveram sua morte anunciada nas últimas décadas do século XX, sem que fosse previsto seu ressurgimento nos ambientes virtuais da rede eletrônica. (SIBILIA, 2003)

Quando ocorre a falência do projeto moderno, surge a pós-modernidade. Podemos defini-la como “as condições plurais em que o social e o cultural se tornam indistinguíveis”. (CONNOR, 1996, p. 56 apud REULE, 2007, p. 3)

O homem pós-moderno, não possuindo uma condição de estável e unificado, passa a se ver em uma sociedade estimulada pela emoção, diversidade e busca pelo prazer momentâneo.

Este novo sujeito social não tem uma identidade fixa ou permanente. A identidade torna-se uma “celebração móvel”, fragmentada, contraditória e multiplicada. (REULE, 2007)

O processo de globalização, por sua vez, interfere diretamente no conceito de identidade. Novas formas de ser, pensar, agir e sonhar são acentuadas. Com o caráter desterritorializante da globalização, as fronteiras geográficas são “eliminadas”, tornando o

mundo ao mesmo tempo grande e pequeno, além de possibilitar uma maior conexão entre os diferentes países e culturas.

O sujeito não precisa mais ter uma única identidade a ser revelada na convivência com pessoas em seu meio imediato. Ele tem a sua disposição uma vasta rede – a internet - e pode ser quem ele quiser. Conforme afirma Bauman (2001), a criação de um espaço virtual permite ir a qualquer lugar sem a limitação do espaço convencional rígido. Para Lévy (1996, p. 21), “a sincronização substitui a unidade de lugar, e a interconexão, a unidade de tempo”.

As múltiplas identidades apresentadas são necessárias para que o indivíduo se adapte a um mundo de incertezas, inseguranças e transformações constantes. A complexa construção da identidade vai depender da situação vivida pelo indivíduo e sua intenção. (REULE, 2007)

Enquanto no mundo *offline*, criar ou manter um relacionamento tende a ser um processo que demanda tempo e dedicação, no mundo *online* esse processo é acelerado, mesmo que de modo superficial ou efêmero. (REULE, 2007) Em um site de rede social, como o já extinto *Orkut*, por exemplo, um novo contato - chamado de amigo - poderia ser adicionado à rede com facilidade, ao solicitar ou aceitar uma solicitação de amizade. E a partir daí, um novo laço, seja forte ou fraco, seria criado.

Em uma sala de bate-papo, *chat* ou aplicativo de mensagens, um indivíduo pode aparecer de diferentes maneiras, adotando múltiplas identidades. No ambiente *online*, ele pode não preocupar-se com a vida *offline*. Pode navegar de forma anônima, observar e vigiar. Nesse contexto, as identidades virtuais são máscaras que podem ser trocadas com frequência, exceto quando há grande envolvimento com algumas delas. (REULE, 2007)

Segundo Zygmunt Bauman (2008), o indivíduo contemporâneo está em crise e precisa descobrir quem ele realmente é. As redes sociais facilitam essa busca por identidade, pois nelas é possível expor um eu ou até mesmo construir vários eu's, com personalidades que não necessariamente existem na vida *offline*.

Na era da imagem, os internautas compartilham textos sobre fatos cotidianos, fotos e vídeos caseiros. O espetáculo virtual é visto com naturalidade. Tal cenário abre espaço para a criação das “celebridades” de internet, que são indivíduos comuns famosos por terem um *blog*, *vlog* (abreviação de *videoblog*, vídeo + *blog*) ou perfil no *Twitter* com milhares ou milhões de seguidores.

Sibilia (2003) denomina a necessidade de ser visto na rede de "imperativo da visibilidade". Para a autora:

na Internet, pessoas desconhecidas costumam acompanhar com fruição o relato minucioso de uma vida qualquer, com todas as suas peripécias registradas pelo próprio protagonista enquanto elas vão ocorrendo, dia após dia, de hora em hora,

minuto a minuto, com o imediatismo do tempo real, por meio de torrentes de palavras que de maneira instantânea podem aparecer nas telas de todos os cantos do planeta – textos que, muitas vezes, são complementados com fotografias e, inclusive, com imagens de vídeo transmitidas ao vivo e sem interrupção. Desdobra-se, assim, nas telas interconectadas pelas redes digitais, todo o fascínio e toda a irrelevância de “a vida como ela é”. (2003, p. 4)

O objetivo dos diários íntimos na internet parece ser, precisamente, a visibilidade, estando em sintonia com outros fenômenos contemporâneos, que pretendem escancarar a vida privada: *reality shows* no formato *Big Brother*, revista *Caras*, etc. Essas tendências de exposição da intimidade prometem satisfazer uma vontade do público de “consumir” e saber da vida alheia. (SIBILIA, 2003)

No *Instagram* vemos surgir uma nova espécie de relato biográfico: registros de fotos do cotidiano de pessoas comuns. O indivíduo, inserido em uma sociedade que valoriza a imagem, pode se expressar através de fotos e textos para as legendas.

As fotos publicadas no *Instagram*, comumente, são acompanhadas de uma *hashtag*, espécie de etiqueta. Para formar uma *hashtag*, os usuários utilizam o símbolo ‘#’ antes de uma palavra ou frase. Funciona como uma palavra-chave, mostrando aos outros usuários qual é o tema da foto, além de servir como link para buscar outras publicações do mesmo assunto. Como exemplo, temos a *hashtag* #insta, que significa que a foto foi tirada especialmente para ser veiculada no *Instagram*.

A rede permite que qualquer pessoa possa publicar o que quiser, concedendo aos diários íntimos contemporâneos um alcance que seus ancestrais pré-digitais jamais poderiam conseguir. Porém, essa visibilidade nem era desejada, levando-se em consideração que os diários eram trancados, escondidos em gavetas ou outros lugares secretos, furtados à intromissão alheia. (SIBILIA, 2003)

Os computadores e as redes sociais digitais são um espaço para colocar em prática a antiga “técnica da confissão”. No *Facebook* ou *Twitter*, por exemplo, não é raro ver publicações sobre assuntos íntimos, em tom confessional. A fronteira entre o extremamente íntimo e o absolutamente público se perde nesse contexto.

O homem pós-moderno pode ser definido como heterogêneo e sua inserção no mundo virtual vai reforçar esse caráter de pluralidade. Sendo assim, para interagir com o ambiente diversificado e instável, na rede o novo sujeito social tem a oportunidade de se fundir em múltiplos eu’s.

Sibilia (2003) afirma que “se no século XIX, em plena efervescência dos diários, das cartas, dos romances e dos folhetins, tinha-se a sensação de que tudo existia para ser contado em um livro [...] Hoje a impressão é de que só acontece aquilo que é exibido em uma tela.”

Do mesmo modo, os acontecimentos são publicados nos sites de redes sociais para serem vistos. Do contrário, parece que não aconteceu.

Em meio aos vertiginosos processos de globalização dos mercados em uma sociedade altamente midiaticizada, fascinada pela incitação à visibilidade e pelo império das celebridades, percebe-se um deslocamento daquela subjetividade “interiorizada” em direção a novas formas de autoconstrução. No esforço de compreender estes fenômenos, alguns ensaístas aludem à sociabilidade líquida ou à cultura somática do nosso tempo, onde aparece um tipo de eu mais epidérmico e flexível, que se exhibe na superfície da pele e das telas. Referem-se também às personalidades alterdirigidas e não mais introdirigidas, construções de si orientadas para o olhar alheio ou “exteriorizadas”, não mais introspectivas ou intimistas (SIBILIA, 2008, p. 23).

Ainda segundo Sibilial (2003), para compreender as profundas transformações pelas quais a subjetividade contemporânea está passando, não basta considerar o narcisismo ou *voyeurismo*. As narrativas do eu estão sofrendo forte influência da virtualização, globalização e digitalização da sociedade.

5 PESQUISA “SEMPRE CONECTADOS”

Para discutir em que medida as diferentes perspectivas da Psicologia e Psiquiatria - centradas no psiquismo individual - e das Teorias da Comunicação - que partem das características do contexto social contemporâneo - permitem entender as relações de jovens usuários da internet com as redes sociais, foi realizada uma pesquisa de campo qualitativa.

Através de entrevistas individuais temáticas se buscou compreender os significados desse comportamento para um grupo de jovens adultos que admitem fazer uso muito frequente das redes sociais na internet. A escolha dessa metodologia se justifica pela busca de informações de difícil mensuração, envolvendo sentimentos, sensações, percepções e motivações.

Foram entrevistados 5 jovens, sendo 4 do sexo masculino e 1 do sexo feminino. Apenas a terceira entrevista foi realizada de forma presencial, enquanto as demais foram realizadas de forma *online*, por *e-mail* ou *chat* do *Facebook*, devido à distância geográfica.

Vale observar que as perguntas dos questionários eram em sua maioria iguais para todos, sendo apenas adaptadas de acordo com o perfil de cada entrevistado.

Os entrevistados 1 e 4 foram encontrados através de busca na internet. E os entrevistados 2, 3 e 5 fazem parte da minha rede pessoal de amigos no *Facebook*. Todos os entrevistados foram escolhidos pelo uso admitidamente exagerado da internet e por motivos específicos que serão expostos adiante.

Em relação à faixa etária, os participantes têm entre 23 e 33 anos, sendo membros da geração Y. Entre os mais conectados, segundo pesquisa da *comScore* (BANKS, 2015), estão os indivíduos com idades entre: 25-34 anos (23,2%) e 15-24 anos (22,4%). Portanto, os entrevistados fazem parte desse grupo que passa mais tempo *online*.

A seguir é apresentada uma síntese dos principais resultados das entrevistas.

Segundo a maioria dos entrevistados, a principal motivação para uso dos sites de redes sociais é a necessidade de estar sempre em contato com outras pessoas: 3 das 5 respostas foram nesse sentido. Solidão, tédio e “dar sentido à própria existência” também foram mencionados. As respostas vão de encontro ao estudo do *Global Web Index*, em 2014, que constatou que a maioria dos entrevistados utiliza os serviços de redes sociais para se manter em contato com o que os amigos estão fazendo. (COHEN, 2015)

A entrevista 1 foi realizada com um homem de 23 anos, que trabalha como desenvolvedor *front-end* (programador). Após pesquisa na internet sobre o tema dependência de redes sociais, o *blog* do entrevistado apareceu como resultado da busca no *Google*. O *post*

que despertou interesse e motivou o contato recebe o nome de "OLÁ. MEU NOME É LEANDRO E SOU UM EX-VICIADO"⁷, referindo-se ao vício em tecnologia.

No texto do blog ele se descreve como ex-viciado em internet, oferecendo dicas para diminuir o tempo de utilização da mesma. Uma das dicas é a instalação da extensão "*Kill News feed*" no navegador de internet. Com essa extensão, a *timeline* do *Facebook* é substituída pela frase "*Don't get distracted by Facebook!*" (Não se distraia com o *Facebook*)⁸.

O entrevistado, no blog, conta que na adolescência investia 5 horas por dia somente em jogos *online* (*MMORPGs*)⁹. São jogos que acontecem em realidades virtuais, onde a pessoa atua através de um *avatar*, personalidade criada virtualmente.

Alguns autores consideram que os *MMORPGs* facilitam a instalação da dependência e do uso excessivo, justamente por criar uma realidade paralela. Caso o jogador ultrapasse o limite de 20 horas por semana e apresente fatores de risco - como família disfuncional ou baixa autoestima -, é possível que tenha dependência virtual de *role-playing games*. (BLINKA; SHAMEL, 2011) O entrevistado jogava 25 horas por semana em sua adolescência, mas não foi perguntado sobre os fatores de risco. Contudo, neste trabalho esse tipo de dependência não será aprofundado por se tratar de longa discussão teórica e para não desviar do tema principal.

Voltando ao uso da tecnologia em geral, ele diz que: "de fato perdia muito tempo em coisas fúteis e investia pouco em coisas que realmente trariam algum valor para a minha vida. Isso perdurou por anos e piorou bastante com os *smartphones* e internet móvel." O entrevistado apresenta uma visão negativa em relação ao uso da tecnologia como forma de entretenimento, considerando desnecessário o uso de redes sociais por serem "uma forma superficial de se manter próximo as pessoas". Além disso, acredita que as pessoas vestem uma fantasia para usar na internet e tentam passar aquela imagem. Suas ideias corroboram as análises de Bauman (2001 e 2011) e Sibilía (2003 e 2008), respectivamente.

Já o entrevistado 2, de 25 anos, foi escolhido após publicar em seu perfil do *Facebook* que ser viciado em internet é chegar em casa de viagem com fome e sono, mas ter como prioridade conectar o celular e verificar as notificações das redes sociais na internet. Em entrevista, afirmou que deletaria um *post* caso não tivesse nenhuma "curtida". Com o hábito de alterar acontecimentos publicados na rede social para ficarem mais atrativos e ganhar mais

⁷ Disponível em <<http://leandroorientado.com/meu-nome-e-leandro-e-sou-um-ex-viciado/>>. Acesso em 24 abr 2014

⁸ Tradução feita pela autora

⁹ A sigla em inglês *MMORPGs* significa *massive multiplayer online role-play games*.

likes, ele utiliza em seus *posts* expressões mais genéricas como “aquele dia que você isso” ao invés de “hoje fiz isso”. É sintomática a busca por visibilidade e popularidade.

A visibilidade é construída como um valor porque proporciona que os nós (atores) fiquem mais visíveis na rede. Para Recuero (2009), “quanto mais conectado está o nó, maiores as chances de que ele receba determinados tipos de informação que estão circulando na rede e de obter suporte social quando solicitar”.

Já a popularidade está relacionada à audiência, que é facilitada pelas redes sociais na internet, permitindo que se tenha uma capacidade de influência mais forte sobre os demais. A popularidade também pode ser atrelada ao número de comentários ou *likes* recebidos. No *Twitter* a popularidade depende do número de seguidores que se tem, pois quanto mais seguidores, maior será a chance de visualização que determinado conteúdo terá. (RECUERO, 2009)

A entrevistada 3 tem 24 anos e fica conectada durante todo o dia. Ela é categórica ao afirmar que o principal fator para motivação do uso de sites de relacionamento é manter contato. Para ela, ao estar *online*, “parece que você tem uma companhia, que você não está sozinha”, indo de encontro à visão de Bauman (2011) sobre o indivíduo pós-moderno não saber ficar sozinho.

O entrevistado 4, de 33 anos, concedeu uma entrevista para revista IstoÉ intitulada “vítimas da dependência digital”¹⁰. Foi possível localizá-lo no *Facebook* devido ao fato de ter um sobrenome incomum e, então, foi feito o convite para participar do estudo. Na reportagem da revista ele aparece como um personagem que teve crise de pânico associada ao uso excessivo do celular. Em entrevista, confirmou o transtorno relatando:

“Estava na academia, após jornada de trabalho, e comecei a ficar sem ar. Abandonei o treino para ir pra casa e comecei a engasgar com a saliva na Av. Paulista e ficar sem ar. Entrei numa farmácia e chamei o SAMU. No atendimento o médico afirmou estar tudo *ok* comigo e considerou ser crise do pânico, enviando-me para o psiquiatra. Tratei tomando Frontal durante 3 meses. [O médico] Não culpou o telefone em si, mas o fato de eu sempre precisar estar ciente de tudo que estava acontecendo na internet. Consequência do trabalho com redes sociais, estar sempre alerta.” (Entrevistado 4)

O transtorno de dependência de internet é sempre associado a problemas de aspecto psicológico ou social, conforme vimos no capítulo 3. Apesar de ter tido um transtorno de ansiedade, a síndrome do pânico, o entrevistado não demonstrou, na entrevista, ter nomofobia.

¹⁰ Disponível em: <

http://www.istoec.com.br/reportagens/326665_VITIMAS+DA+DEPENDENCIA+DIGITAL>. Acesso em 20 mai 2015

A nomofobia pode ser entendida como o desconforto ou angústia causados pela impossibilidade de ficar conectado. (KING; NARDI, 2014) O entrevistado afirmou que utiliza a internet e as redes sociais com frequência por motivos profissionais e gostaria de passar mais tempo *offline*. À época da crise, ele poderia se enquadrar no perfil de um dependente patológico de internet, por ter tido um transtorno de ansiedade e pela utilização em excesso do celular ter sido uma das prováveis causas da crise segundo o médico que o atendeu. No entanto, devemos considerar que, como a utilização se dava por motivos profissionais, o problema central poderia não ser o celular, mas o estresse causado pelo trabalho e rotina. Além disso, é importante ressaltar que o entrevistado não demonstra o apego pelo aparelho celular que, por exemplo, um paciente com fobia social, que só consegue sair de casa com o aparelho celular para se sentir protegido, teria.

Não cabe aqui fazer um diagnóstico sobre ser um caso de dependência patológica ou não, devendo isso ser feito por um profissional da área médica. Mas fica como reflexão o fato de que é preciso entender a fundo cada caso para evitar associar o uso das tecnologias - já incorporadas em nosso dia a dia - exclusivamente e de forma generalizada a problemas psicológicos e psiquiátricos.

Por último, o entrevistado 5, de 26 anos, descreve as redes sociais como sua “mesa de bar”, onde é possível falar de fatos cotidianos e ter sempre alguém para comentar. Ele diz utilizar os sites de redes sociais por ficar entediado *offline*. Como fazia muitas publicações expondo fatos íntimos, seus amigos o criticavam. A partir das críticas, o entrevistado 5 diminuiu a quantidade de *posts* sobre assuntos pessoais. De acordo com Lima (2013, p. 8), “para elaborar o melhor *show* de si mesmo, os sujeitos passam a se apresentar, não somente em eventos especiais, mas, cotidianamente, de maneira performática”.

Sendo assim, os entrevistados 1, 2, 3 e 5, assumem o comportamento de um dependente “natural” de internet e redes sociais. Já o entrevistado 4, possivelmente, apresentou dependência patológica, mas acredita-se que também tenha o perfil de um dependente “natural.”

Analisando as respostas do questionário, na pergunta “você se considera dependente de internet e/ou de redes sociais?” 4 entrevistados responderam que sim, enquanto 1 dos entrevistados respondeu “de internet sim, de redes sociais nem tanto”. Um dos entrevistados acrescentou que a maioria dos jovens é dependente por passar bastante tempo *online*.

Porém, quando perguntados, se procurariam algum tipo de tratamento médico ou psicológico para dependência de internet (games, redes sociais, etc), todos responderam que

não. Tal fato demonstra que eles vêem a dependência de internet como algo “natural” e não como uma doença moderna.

Entre as redes sociais mais utilizadas citadas, a menção ao *Facebook* foi unanimidade. Também apareceram na lista *WhatsApp*¹¹, *Twitter*, *Instagram* e *Tinder*. Assim como nas pesquisas de empresas especializadas, o *Facebook* aparece no universo desta pesquisa como rede social mais utilizada.

Quando questionados como se sentiriam caso precisassem ficar desconectados por um longo período, as respostas foram diferentes. Apareceram como respostas “ansioso e entediado”, “aliviado e com sentimento de culpa” e que se estivessem ocupados com outra coisa não teriam problemas com isso.

As sensações descritas nesta pesquisa aludem ao resultado de outros experimentos. Para a Universidade de Maryland, nos EUA, já citada anteriormente, o grupo de universitários que passou 24 horas sem internet e outros meios de comunicação relatou sentimentos de “desespero”, “vazio” e “ansiedade” e mais da metade afirmou que preferia ficar sem chocolate, álcool e cafeína durante uma semana do que deixar de usar temporariamente seus telefones. (REDES, 2012)

Como conclusão da pesquisa, podemos notar uma dependência de tecnologia nos jovens, que precisam de internet para trabalhar, estudar, falar com os amigos e exercer outras atividades cotidianas.

Chamamos a dependência não patológica de “natural”, mas não existe dependência que seja natural de fato. Entendemos como natural o que a sociedade institui como natural. Toda dependência é ao mesmo tempo subjetiva, psíquica (individual) e inserida em um contexto social.

Há uma complementariedade entre as duas perspectivas: as explicações psicológicas do comportamento individual e a análise das Ciências Sociais – Teorias da Comunicação. Deve-se tomar cuidado com a patologização de um comportamento que expressa uma lógica culturalmente construída e predominantemente valorizada.

¹¹ Neste trabalho, o *WhatsApp* é considerado uma ferramenta de comunicação instantânea, não uma rede social.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As facilidades trazidas pelas tecnologias digitais provocaram nos seus usuários uma “dependência”. Nesse sentido, o sujeito da cibercultura, incluído digitalmente, pode ser considerado um “dependente” de tecnologia e de internet à medida que essas ferramentas estão incorporadas em seu dia-a-dia.

A TV, quando chegou aos lares, tinha lugar de destaque e era capaz de reunir famílias em torno dela, provocando uma dependência em relação ao uso. Da mesma forma, aconteceu com o *Walkman* (BAUMAN, 2011), que foi recebido como uma forma de superar a falta da companhia perdida. Poderia se dizer que outros meios de comunicação provocaram essa sensação de dependência que a internet desperta atualmente.

Conforme dizia Pierre Lévy em suas palestras, a cibercultura sofria um preconceito que se assemelhava ao preconceito contra o *rock'n'roll* nos anos 1950 e 1960. Hoje as pessoas não acham mais que a internet seja uma mídia fria e sem emoções, mas o uso dos sites de redes sociais ainda gera polêmica.

Muitos acreditam que *Facebook*, *Twitter* e similares sejam uma perda de tempo e que provocam a necessidade de estar em permanente contato com o outro, não permitindo que se fique sozinho contemplando a singularidade do eu. (BAUMAN, 2011) Porém, além do puro entretenimento e de facilitar a comunicação, os sites de redes sociais apresentam vantagens como dar voz à multidão. Como vimos nas manifestações ocorridas no Brasil em junho de 2013, as gerações acusadas de fazer ativismo de sofá foram às ruas, tendo sido convocadas através dos sites de redes sociais. A internet é capaz de influenciar, inclusive, em campanhas políticas, como aconteceu na campanha eleitoral de Barack Obama em 2008.

Em relação à dependência de redes sociais, não é a plataforma do *Facebook* ou *Instagram*, por exemplo, que “vicia”. O *Orkut* também poderia “viciar”. Logicamente, os sites criam contextos específicos para que se fique cada vez mais tempo conectado. A *timeline* do Facebook, visivelmente, aumenta o tempo de permanência no site. Enquanto no *Orkut* era preciso ir até o perfil do usuário “bisbilhotar” seus *scraps*¹², fotos e depoimentos, o *Facebook*, com o sistema de *timeline*, facilita a espetacularização da intimidade do outro.

O transtorno de dependência de internet ainda não é visto pelos psicólogos e psiquiatras oficialmente como uma doença, porém já foi sinalizado que se trata de um assunto que merece ser estudado mais profundamente no futuro. É possível que um número

¹² recados

considerável de pessoas saia dos consultórios médicos daqui a alguns anos sendo diagnosticadas como dependentes de internet.

Como o uso de internet e de celular se faz tão necessário no cotidiano, é preocupante pensar que os usuários frequentes podem ser diagnosticados (erroneamente) como dependentes patológicos, precisando, em alguns casos, fazer uso de medicação.

Em resumo do estudo, os jovens são o público que mais acessa aos sites de redes sociais atualmente. Como sujeitos inseridos em uma sociedade interligada mundialmente por computadores, eles encontraram na internet um jeito fácil de se comunicar e se manterem atualizados sobre o que está acontecendo com as pessoas de sua rede.

O uso excessivo desses sites de relacionamento pode levar ao transtorno de dependência de internet, e mais especificamente, de redes sociais. Para que o uso seja considerado patológico pelos clínicos, ele precisa interferir negativamente na vida pessoal ou profissional do indivíduo e estar associado a problemas psicológicos ou sociais. Caso contrário, o uso de redes sociais na internet, mesmo que diário e por muitas horas, não configura uma patologia.

Já do ponto de vista social e cultural, a dependência que chamamos de “natural” é um hábito aceito e construído, além de ser uma forma de expressão do eu. Construímos nossa subjetividade também por meio da sociabilização com outras pessoas, presencialmente e virtualmente.

Existe hoje uma linha tênue que separa o virtual do real. Os sites de redes sociais vão suprir a necessidade humana de comunicação, afeto e atenção.

Ambas as perspectivas sobre o uso (exagerado) dos sites de redes sociais – da Psicologia e Psiquiatria e das Teorias da Comunicação – justificam o fenômeno da dependência de redes sociais. Não são ideias opostas, mas complementares. Os clínicos possuem razões para afirmar que a internet é um meio que propicia dependência por provocar imersão. Por outro lado, o sujeito da cibercultura, vivendo em uma sociedade hiperconectada, precisa se adaptar e demonstrar sua subjetividade. Nesse sentido, trata-se de uma patologia moderna e uma nova forma de subjetividade.

Este trabalho visa apenas abrir um debate sobre o chamado fenômeno da dependência de redes sociais, que aponta para a necessidade de pesquisas mais extensas e aprofundadas.

7 REFERÊNCIAS

ABREU, Cristiano Nabuco de. **Dependência de internet**. In: Vivendo esse mundo digital: impactos na saúde, na educação e nos comportamentos sociais. Porto Alegre, Editora Artmed, p. 95-103, 2013.

BANKS, Alex. **2015 Brazil Digital Future in Focus**. In: Evento comScore, 2015, São Paulo. Disponível em: <<http://www.comscore.com/por/Imprensa-e-eventos/Apresentacoes-e-documentos/2015/2015-Brazil-Digital-Future-in-Focus>>. Acesso em: 1 jun. 2015

BARROS, Tiago. **Internet completa 44 anos; relembre a história da web**. Disponível em: <<http://www.techtudo.com.br/artigos/noticia/2013/04/internet-completa-44-anos-relembre-historia-da-web.html>>. Acesso em 31 mai. 2015

BAUMAN, Zigmund. **Modernidade Líquida**. Editora Zahar, 2001.

_____. **44 cartas ao Mundo Líquido**. Editora Zahar, 2011.

BOCCHINI, Lino. **Quanto mais você usa o Facebook, mais infeliz você fica**. Disponível em: <<http://www.cartacapital.com.br/blogs/midiatico/quanto-mais-voce-usa-o-facebook-mais-infeliz-voce-e-9560.html>>. Acesso em: 15 mai. 2015

BORGES, Bento Souza. **Juventude, trabalho e educação superior: a Geração Y em análise**. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Uberlândia, Programa de Pós-graduação em Educação, 2014.

BLINKA, Lukas; SMAHEL, David. **Dependência virtual de role-playing games**. In: Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento. Porto Alegre, Editora Artmed, 2011

CALLEGARO, Carlos Montarroyos. **Facebook, narcisismo e dopamina**. Revista Psique Ciência & Vida, n. 100, p. 52-53, 2014

CASTELLS, Manuel. **A galáxia da internet: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

_____. **Sociedade em rede**. 2005

CIRIACO, Douglas. **O que é a Geração Z?** Disponível em: <<http://www.tecmundo.com.br/curiosidade/2391-o-que-e-a-geracao-z-.htm>>. Acesso: em 10 out. 2014.

COHEN, Davi. **INFOGRAPHIC: Top 10 Reasons for Using Social Networks**. Disponível em: <<http://www.adweek.com/socialtimes/infographic-gwi-top-10-reasons-social-networks/618388>>. Acesso em: 30 mai. 2015

DAL BELLO, C. **Cibercultura e subjetividade: uma investigação sobre a identidade em plataformas virtuais de hiperespetacularização do eu**. Dissertação de Mestrado em Comunicação e Semiótica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em:

<http://www.sapientia.pucsp.br/tde_busca/%20arquivo.php?%20codArquivo=9410>. Acesso em: 12 jun. 2015.

DEBORD, G. **A sociedade do espetáculo**: comentários sobre a sociedade do espetáculo. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

Dependência tecnológica aumenta procura por tratamento psicológico no Brasil.

Disponível em: <<http://noticias.terra.com.br/ciencia/dependencia-tecnologica-aumenta-procura-por-tratamento-psicologico-no-brasil,60269b5221dc0410VgnCLD2000000ec6eb0aRCRD.html>>. Acesso em: 5 mai. 2015.

Facebook e YouTube representam 91% dos acessos às redes sociais, revela Hitwise da Serasa Experian. 2014. Disponível em: <<http://noticias.serasaexperian.com.br/facebook-e-youtube-representam-91-dos-acessos-as-redes-sociais-revela-hitwise-da-serasa-experian/>>. Acesso em: 10 jun. 2015

FERREIRA, Simone de; BIANCHETTI, Lucídio. **A construção de comunidades virtuais numa educação interativa**, p. 1-13, 2004. Disponível em: <<http://www.abed.org.br/congresso2004/por/htm/118-TC-D2.htm>>. Acesso em: 13 abr. 2015

FORQUIN, Jean-Claude. **Relações entre gerações e processos educativos: transmissões e transformações**. Tradução de Jean-Yves de Neufville. In: CONGRESSO INTERNACIONAL CO-EDUCAÇÃO DE GERAÇÕES, 1., 2003, São Paulo. [Trabalhos apresentados]. São Paulo[s.n.], 2003. Disponível em: <<http://www.sescsp.org.br/sesc/images/upload/conferencias/83.rtf>>. Acesso em: 19 set. 2014.

GERAÇÃO Z é mais conectada, fuma menos e lê pouco. Disponível em:

<<http://exame.abril.com.br/marketing/noticias/geracao-z-e-mais-conectada-fuma-menos-e-le-pouco-diz-pesquisa>>. Acesso em: 09 out. 2014

GOBBI, Maria Cristina. Nativos digitais na sociedade tecnológica: desafios para o século XXI. **Revista Argentina de Estudios de Juventud**, La Plata, v. 1, n. 5, fev. 2012. Disponível em: <<http://perio.unlp.edu.ar/ojs/index.php/revistadejuventud/article/view/1509>>. Acesso em: 1 mai. 2015

KING, Anna Lucia Spear; CONCEIÇÃO, Eduardo Guedes da. **Dependência de redes sociais**. In: Nomofobia. Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? São Paulo, Atheneu Editora, 2014

KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antonio Egidio. **O que é nomofobia?** In: Nomofobia. Dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do telefone celular? São Paulo, Atheneu Editora, 2014

JENKINS, Henry. **Cultura da Convergência**. São Paulo: Aleph, 2009.

LEMONS, André. **Cibercultura e Mobilidade: A Era da Conexão**. In: XXVIII CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 2005. Rio de Janeiro. Anais eletrônicos. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2005/resumos/R1465-1.pdf>>. Acesso em: 12 out. 2014.

_____. **Cibercultura. Tecnologia e Vida Social na Cultura Contemporânea**. Sulina, Porto Alegre, 2013.

LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999

_____. **O que é virtual?** São Paulo. Ed. 34, 1996

LIMA, Nilma Regina Mendes. **Intimidade Compartilhada: a espetacularização do eu nas redes sociais** - um estudo analítico do Facebook. XXXVI Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, p. 1-15, 2013. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2013/resumos/R8-0738-1.pdf>>. Acesso em: 2 de abr. 2015

MEDEIROS, Wanessa. Disponível em: <<http://petrtv.com.br/a-necessidade-de-reconhecimento-redes-sociais-e-a-realidade-irreal/>>. Acesso em: 14 mai. 2015

LOIOLA, Rita. **Geração Y**. Galileu, Rio de Janeiro, Editora Globo, n. 219, out. 2009. Disponível em: <<http://revistagalileu.globo.com/Revista/Galileu/0,,EDG87165-7943-219,00-GERACAO+Y.html>>. Acesso: em 25 set. 2014.

LOES, João. **Viciados em redes sociais**. Disponível em: <http://www.istoe.com.br/reportagens/204040_VICIADOS+EM+REDES+SOCIAIS>. Acesso em: 27 abr. 2015.

OLIVEIRA, Sidnei. **Geração Y: O nascimento de uma nova versão de líderes**. São Paulo: Integrare, 2010. 152 p.

O QUE É GERAÇÃO Z? Disponível em: <<http://www.focoemgeracoes.com.br/index.php/o-que-e-geracao-z/>>. Acesso em: 9 out. 2014

PALADINO, Erane. **Geração Zapping: tá ligado?** Disponível em: <http://www2.uol.com.br/vivermente/reportagens/geracao_zapping_ta_ligado_.html>. Acesso em: 07 out. 2014

PRENSKY, M. **Nativos Digitais, Imigrantes Digitais**. On the Horizon (NCB University Press), v. 9, nº. 5, Outubro, 2001. Disponível em: <<http://crisgorete.pbworks.com/w/file/fetch/58325978/Nativos.pdf>>. Acesso em: 9 out. 2014

PRIMO, Alex. **O aspecto relacional das interações na Web 2.0**. E- Compós (Brasília), v. 9, p. 1-21, 2007. Disponível em: <<http://www.ufrgs.br/limc/PDFs/web2.pdf>>. Acesso em: 13 abr. 2015

RECUERO, Raquel. **Redes sociais na internet**. Porto Alegre, Sulina, 2009.

REULE, Danielle Sandri. **Formas de construção do sujeito**. XXX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação, p. 1-13, 2007. Disponível em: <<http://www.intercom.org.br/papers/nacionais/2007/resumos/R1318-1.pdf>>. Acesso em: 2 mai. 2015

Redes sociais: Suas características e links de acesso. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br/marketing/artigos/50973/redes-sociais-suas-caracteristicas-e-links-de-acesso#ixzz3cyrW8la6>>. Acesso 10 jun. 2015

ROBBINS, Stephen P. **Fundamentos do comportamento organizacional**. 8. ed. São Paulo: Pearson Prentice Hall, 2009.

SAWAIA, Juliana. **Gerações Y e Z: Juventude Digital**. [São Paulo, 26 abr. 2011]. In: FÓRUM DE RELAÇÕES COM O CONSUMIDOR, 12. 2011, São Paulo. São Paulo: IBOPE Mídia, 26 abr. 2011. Palestra apresentada em evento promovido pela Associação Brasileira de Anunciantes (ABA). Disponível em: <http://www.ibope.com.br/pt-br/noticias/Documents/geracoes%20_y_e_z_divulgacao.pdf>. Acesso em: 21 set. 2014.

SERRANO, Daniel Portilho. **Geração Z**. Disponível em: <http://www.portaldomarketing.com.br/Artigos3/Geracao_Z.htm>. Acesso em: 2 out. 2014.

SIBILIA, Paula. **Os diários íntimos na Internet e a crise da interioridade psicológica**. 2003. Disponível em <http://antroposmoderno.com/antro-version-imprimir.php?id_articulo=1143>. Acesso em 02 fev. 2015.

_____. **O Show do Eu: A Intimidade como Espetáculo**. Rio de Janeiro. Editora Nova Fronteira, 2008

STEIN, JOEL. **Millenials: the me me me generation**. Disponível em: <<http://time.com/247/millennials-the-me-me-me-generation/>>. Acesso em: 20 set. 2014

TAPSCOTT, Don. **A hora da geração digital: como os jovens que cresceram usando a internet estão mudando tudo, das empresas aos governos**. Rio de Janeiro: Agir Negócios, 2010. 448 p.

VALENTE, Maria Paula Rodarte Costa. **Geração Y e individualismo: percepções e adaptabilidade do consumidor frente às mudanças sociais**. Tese de Doutorado. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Administração, 2011.

VEEN, Wim, VRAKKING, Ben, (2009). **Homo Zappiens: Educando na era digital**. Artmed, Porto Alegre

YOUNG, Kimberly S.; ABREU, Cristiano Nabuco de; **Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**. Porto Alegre, Editora Artmed, 2011

YouTube. **O que é cibercultura?** Vídeo (5min54s). Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=hCFXsKeIs0w>>. Acesso em: 12 mai. 2015.

ZEMKE, Ron; RAINES, Claire; FILIPCZAK, Bob. **Choque de Gerações**. Disponível em: <<http://www.scribd.com/doc/15899660/Choque-de-Geracoes>>. Acesso em 20 set. 2014.

Sites acessados:

GEAT (Grupo de Estudos sobre Adições Tecnológicas) - <http://dependenciadetecnologia.org>

Grupo de Dependência de Internet do PRO-AMITI - <http://dependenciadeinternet.com.br>

Grupo DELETE – Desintoxicação de Tecnologi@s - <http://www.grupodelete.com/>

APÊNDICE A - Entrevista 1

Entrevista concedida por usuário que se considera ex-viciado em internet.

Idade: 23 anos

Profissão: Desenvolvedor *Front-End* (programador)

1. Como o vício em internet teve origem?

Começou bem cedo. Sempre fui muito apegado com tecnologia e nunca soube dosar muito bem o tempo que dedicava a ela. Com 12/13 anos se pudesse jogar videogames por 12 horas, jogava.

2. Quantas horas por dia passava online?

Em média, 8.

3. Conhece pessoas que passaram ou passam por situação semelhante?

Muitas. Na minha adolescência dediquei boa parte do meu tempo e dinheiro para jogos *online* (que funcionam como uma rede social no final das contas) e tinha grupos gigantes de pessoas dedicando tanto tempo quanto eu. Em alguns casos até mais.

4. Quando decidiu modificar a forma como usa a internet?

A partir do momento que comecei a ver que algumas coisas que eu fazia por *hobby* podiam me render dinheiro, passei a dedicar mais tempo a elas. Deixei de programar por uma ou duas horas e jogar por 6 ou mais para fazer o oposto.

5. Hoje você consegue fazer um uso moderado?

Na verdade eu vivo de internet. Passo umas 12 horas conectado. Mas 8-10 horas trabalhando com desenvolvimento de software e/ou estudando.

6. Ainda está adotando as dicas que você deu no *blog* para controlar o uso de tecnologia (como a desativação da maioria das notificações do celular e do *Facebook* e utilização de uma extensão no navegador de internet que não permite que o *feed* de notícias do *Facebook* seja mostrado)?

Praticamente todas.

7. A extensão para que o conteúdo da *timeline* do Facebook não seja mostrado foi eficiente para reduzir o uso? Continua utilizando esse recurso?

Ela é muito eficiente sim. Desativo somente em épocas específicas como as eleições. Mas no geral ela fica ativa.

8. Na sua opinião, o que motiva as pessoas a utilizarem redes sociais?

É uma forma superficial de se manter próximo as pessoas. Digo superficial porque as pessoas vestem uma fantasia para usar a internet e tentam passar aquela imagem, que no cara a cara não conseguiriam manter.

9. Você se considera dependente de redes sociais?

Não muito. Como comentei, meu trabalho é relacionado a isso, porém no meu tempo vago faço questão de procurar atividades que me mantenha distante desse mundo. Algum lugar isolado (de preferência sem sinal). Quando meu telefone descarrega no fim de semana, geralmente mantenho ele desligado. Curto muito a ideia de viajar para algum lugar com recursos limitados. No bar a regra do telefone intocável é rígida. Sentou na mesa, não pega no telefone.

Curto essa ideia oposta ao meu trabalho. Procuro esse isolamento no meu tempo livre.

10. Procuraria algum tipo de tratamento médico ou psicológico para dependência de internet?

Acho que consigo lidar com o problema sozinho. Já tive épocas sombrias, de passar 12 horas conectado jogando ou um final de semana inteiro em casa conectado, mas hoje em dia já tento dar uma “manerada”.

APÊNDICE B – Entrevista 2

Entrevista concedida por usuário que se considera dependente de internet e redes sociais, porém não aparenta ter uma dependência patológica.

Idade: 25

Profissão: publicitário

1. Você se considera dependente de internet e de redes sociais?

Sim

2. Quais são as redes sociais que mais utiliza? O que mais gosta de fazer nelas?

As que mais utilizo são *Facebook* e *WhatsApp*. Mas também uso bastante o *Instagram*. E o *Tinder* também.

3. Quantas horas por dia passa conectado?

Acho que 24h. Só me desconecto quando estou fora de casa e a bateria celular acaba. Às vezes se acordo por algum motivo durante a noite sempre olho o celular. Então ainda me considero *online* dormindo.

4. Usa redes sociais logo ao acordar? E por internet móvel?

Sempre passo alguns minutos na cama antes de tomar café navegando no celular. E fora de casa também uso constantemente o celular.

5. Caso tivesse que ficar 48 horas desconectado para participar de uma pesquisa científica, como acha que se sentiria?

Acho que ficaria entediado e ansioso. Pensando que as coisas estariam acontecendo mundo e eu não estaria participando.

6. Imagine que você fez um post no *Facebook* ou *Instagram* acreditando que teria muitos *likes*. No entanto, não teve nenhum *like*. Como reagiria?

Eu fico um pouco decepcionado. Dependendo da reação ao *post* posso até apagar. Principalmente no *Instagram*. Se a foto não teve os *likes* que eu esperava sinal de que não é boa, melhor não manter ela lá. Viso muito o conjunto das postagens. Se tiver alguma muito ruim, tiro pra não fazer as outras ficarem piores. Acredito nesse efeito.

7. Costuma fazer posts sobre assuntos pessoais? Você se sente muito exposto?

Sou publicitário e sempre trabalhei com internet. É difícil separar quando tô sendo publicitário e quando estou sendo eu na internet. Posto experiências pessoais, mas nunca algo que seja muito íntimo. Às vezes minto também ou mudo algum acontecimento pra ele ficar mais atrativo para ganhar *likes*. Ao invés de escrever “hoje fiz isso”, escrevo “aquele dia que você isso”. Acho que assim as pessoas se identificam mais fácil. Na vida pessoal sou aquela pessoa que sempre solta piada nos assuntos. No *Facebook* a mesma coisa. Só que a risada de quem ouve vem com o *like*.

Não me sinto exposto porque controlo muito bem isso. Não posto coisas íntimas. E se coloco algo mais pessoal, filtro a privacidade.

8. Gostaria de passar menos tempo online?

Sim. Acabo ficando muito tempo *online* consumindo conteúdo. Poderia gastar mais tempo produzindo algo.

9. O uso de redes sociais modifica ou interfere na sua vida pessoal e/ou profissional?

Algumas vezes me atraso por ficar demais *online*.

10. Na sua opinião, o que motiva as pessoas a utilizarem redes sociais?

Acho que é a necessidade de estar sempre em contato outras pessoas. Durante o dia na sua rotina você está vivendo as coisas e todo mundo gosta de compartilhar. Com as redes sociais você pode fazer isso sem precisar estar perto das pessoas fisicamente.

Quando você fica ansioso esperando uma entrevista de emprego pode dividir seu nervosismo com seus amigos no grupo de *WhatsApp*.

11. Procuraria algum tipo de tratamento médico ou psicológico para dependência de internet (games, redes sociais, etc)?

No momento não.

APÊNDICE C – Entrevista 3

Entrevista concedida por usuária que faz uso frequente dos sites de redes sociais.

Idade: 24

Profissão: escritora/ estudante de Turismo

1. Quais são as redes sociais que mais utiliza? O que mais gosta de fazer nelas?

Facebook. Básico, né? Depois *Twitter*. Excluíram o *Orkut*.

Ultimamente, pra mim, o *Facebook* está ficando de mão já. Acho que o *WhatsApp* meio que substitui um pouco aquela coisa do *Facebook* de ficar direto, de conversar com as pessoas. Hoje em dia, eu só uso mesmo a parte de mensagem quando a pessoa não tem *WhatsApp* ou quando é uma coisa mais profissional. Fora isso, os meus posts mesmo [no *Facebook*] já estão muito limitados. As coisas já vão direto do *Instagram*, do *Twitter*. Então, pra eu postar diretamente no *Facebook* já é muito raro. Mas eu entro pra ficar lá olhando...

Até porque eu trabalho com coisas que eu preciso ficar conectada, pra divulgar artesanato, a questão dos livros mesmo. Então, eu tenho que usar. O *Facebook* já está ficando meio de lado. O *WhatsApp* é vício. Porque distrai. Tem pessoas que você não tem tanto contato pessoalmente. Então, ali, pelo menos, você mantém a troca de informação.

O *Facebook* quando eu estou com tempo, se eu tenho 10 minutos, eu fico lá rolando, rolando. Mas também quando eu vejo alguma coisa que me irrita, eu vou lá e fecho tudo.

O *Instagram* eu atualizava com frequência sobre diversas coisas. Agora nem tanto porque está corrido. A parte de livros, artesanato, minhas unhas, quando eu faço alguma coisa diferente, fotos aleatórias, família, cachorro. Eu gosto.

Não sou tanto de ficar olhando o que os outros postam, eu gosto de postar. Eu não sigo quase ninguém. Todo mundo reclama disso. Todo mundo me segue e eu não sigo ninguém.

O *Twitter* eu usava muito na época do auge. Já ganhei várias promoções.

2. Quantas horas por dia aproximadamente passa conectada?

Difícil. Se eu tiver acordada, o tempo que eu ficar acordada eu tô conectada. Porque na rua eu não tenho internet. Se eu tivesse, eu também ficaria. Onde tiver um *wi-fi* eu estou conectada.

Eu já deixa ligado automaticamente. Aí entrou coisa, eu vejo, respondo. Mas, sei lá, é costume mesmo. Parece que você tem uma companhia, que você não está sozinha.

3. Usa redes sociais logo ao acordar? E por internet móvel?

Acordo, já ligo o celular pra ver as atualizações. Respondo. Depois que eu penso em tomar café. Tomar café pra quê?

Por internet móvel, quando tem, eu uso. Às vezes, eu peço pra minha irmã compartilhar a dela comigo. Ou caço um *wi-fi* na rua. O que der, a gente tenta.

4. Caso tivesse que ficar 48 horas desconectada para participar de uma pesquisa científica, como acha que se sentiria?

Eu já fiquei desconectada bastante tempo por motivos de necessidade. Depende do que eu tiver pra fazer. Se eu tiver que estudar ou ler um livro, se tiver alguma distração. Se eu não tiver nada pra fazer, eu vou ficar me sentindo super mal, porque você sente falta das pessoas, de conversar, de falar bobagem ou não. De olhar alguma coisa diferente. É uma forma de notícia também. Hoje em dia, as pessoas não lêem mais jornal. Os jovens não tem hábito de ler jornal. Então, a comunicação vem toda pelo *Facebook*.

5. Imagine que você fez um post no *Facebook* ou *Instagram* acreditando que teria muitos *likes*. No entanto, não teve nenhum *like*. Como reagiria?

Aí você fica “poxa, ninguém curtiu”. É chato, né? Sempre tem aqueles amigos que curtem tudo o que você posta. Então, você já sabe que tem aquela curtida garantida. Não deletaria o *post*. É uma forma de registro da minha vida.

6. Costuma fazer *posts* sobre assuntos pessoais? Você se sente muito exposta?

Não. Coisas muito íntimas não. Às vezes, eu faço até de uma forma mascarada. Com uma letra de música, só você entende. Mas tá ali, você já colocou pra fora.

O que eu posto mais é sobre o meu trabalho, fotos de animais também, família. Não costumo postar nada muito pessoal. Só quando eu estou muito afim de mandar uma indireta.

7. Possui o hábito de postar *selfies*? O que acha sobre isso?

Antes eu não tinha. Agora vendo todo mundo fazendo acaba acostumando. Quando a autoestima está lá em cima é bom também tirar uma foto.

8. Gostaria de passar menos tempo *online*?

Eu não sei porque no meu caso envolve trabalho também. Não é só questão de lazer. Eu, como estou numa correria danada, não consigo nem ligar o meu computador. Se eu não tivesse um celular com acesso, não estaria nem entrando.

9. O uso de redes sociais modifica ou interfere na sua vida pessoal e/ou profissional? (positivamente/negativamente)

Profissional interfere muito porque é uma forma de divulgação. Pra quem trabalha com projetos independentes, o *Facebook*, o *Twitter* ajudou muito. Muitos autores nacionais são conhecidos hoje por causa das redes sociais. Antes era só quando as editoras grandes queriam um autor nacional, o que era raro, e [mesmo assim] quando queriam divulgar também.

Negativamente [na vida pessoal], eu não notei. Pode ser que dependendo da situação, as pessoas fiquem com inveja. Sempre tem um pra ficar com inveja de alguma coisa. Energia negativa deve ter, né? Se você não postar nada ninguém vai saber.

Mas é uma forma de atualizar as pessoas. Quem tem família longe, pode ter uma notícia. Você não fica ligando todo dia, mas sabe que a pessoa está bem.

10. Na sua opinião o que motiva as pessoas a utilizarem redes sociais?

Acho que é mais a questão do contato mesmo. Você poder ter contato com pessoas que você não teria se não fosse isso. Pessoas de muito longe. Tenho amigos que eu nunca vi pessoalmente. Não teria essas amizades se não fosse a rede social.

11. Então, já conheceu amigos de forma *online*? Conheceu pessoalmente depois?

Conheci. Participei de um projeto da Greendene, Ilhabella *Queens*, que eram garotas que eles selecionaram e faziam meio que parte da marca. Elas postavam coisas para o público adolescente, jovem. Então, eu conheci muitas meninas nesse grupo. Eu fazia parte do grupo.

Hoje em dia, eu tenho três amigas que eu conheci assim. São pessoas ótimas que eu não teria conhecido se não fosse isso.

Uma delas eu conheci pessoalmente. Foi até na Bienal. As outras duas são de outros estados. Uma é de São Paulo e a outra de Santa Catarina.

12. O relacionamento com os seus amigos não virtuais se dá mais de forma *online* ou *offline*?

Hoje em dia tudo é muito corrido pra todo mundo. Quando você fica adulto não tem mais tempo pra nada. É difícil conciliar.

Nesse caso [de forma *online*], é, pelo menos, uma forma de manter contato.

13. Você se considera dependente de internet e/ou de redes sociais?

Acredito que a maioria das pessoas da nossa faixa etária [24-25 anos] e menos [idade] é dependente. Porque ficam o tempo inteiro conectadas. Independente do motivo que seja. Por trabalho, é preciso estar ali. Hoje em dia você não resolve quase nada se não for por internet.

14. Procuraria algum tipo de tratamento médico ou psicológico para dependência de internet (games, redes sociais, etc)?

Acho que não. Eu já tinha que procurar tratamento psicológico pra tanta coisa. Acho que eu não faria, a não ser que eu visse que é uma coisa muito absurda.

APÊNDICE D - Entrevista 4

Entrevista concedida por usuário ativo de internet. Apesar de já ter sofrido transtorno de ansiedade associado ao uso excessivo do celular, não aparenta ter dependência patológica.

Idade: 33

Profissão: Publicitário

1. Quais são as redes sociais que mais utiliza? O que costuma fazer?

Facebook, Twitter, Instagram. Análise de comportamento online.

2. Quantas horas por dia aproximadamente passa conectado?

10 - 12 horas

3. Usa redes sociais logo ao acordar? E por internet móvel?

Sim. Geralmente tudo pelo *mobile*, *desktop* apenas em horário comercial.

4. Já sofreu crise de ansiedade por usar o celular excessivamente? Caso a resposta seja sim, como aconteceu e como foi resolvida?

Sim. Estava na academia, após jornada de trabalho e comecei a ficar sem ar. Abandonei o treino para ir pra casa e comecei a engasgar com a saliva na Av. Paulista e ficar sem ar. Entrei numa farmácia e chamei o SAMU. No atendimento o médico afirmou estar tudo *ok* comigo e considerou ser crise do pânico, enviando-me para o psiquiatra. Tratei tomando Frontal durante 3 meses. [O médico] não culpou o telefone em si, mas o fato de eu sempre precisar estar ciente de tudo que estava acontecendo na internet. Consequência do trabalho com redes sociais, estar sempre alerta.

5. Evita utilizar o celular e os sites de redes sociais quando não é por motivos de trabalho?

Sim. Tento resolver tudo em horário comercial.

6. Como se sente quando precisa ficar desconectado por um longo período?

Aliviado e com sentimento de culpa.

7. Imagine que você fez um post no *Facebook* ou *Instagram* acreditando que teria muitos *likes*. No entanto, não teve nenhum *like*. Como reagiria?

Costumo pensar "a pessoa que viu é privilegiada"

8. Costuma fazer *posts* sobre assuntos pessoais? Você se sente muito exposto?

Sim, mas não me sinto exposto porque não falo de coisas muito íntimas e não sou tão explícito nas opiniões, sempre deixo um tom de sugestão.

9. Possui o hábito de postar *selfies*? O que acha sobre isso?

Sim, pelo menos uma a cada 15 dias. Acho *ok*, desde que tenha um motivo especial na foto que não seja o espelho.

10. Gostaria de passar menos tempo *online*?

Certamente

11. O uso de redes sociais modifica ou interfere na sua vida pessoal e/ou profissional? (positivamente/negativamente)

Muito, é quase a mesma coisa para mim. É positivo, pois acabo resolvendo tudo por mensagens. Os encontros pessoais tornam-se mais interessantes e menos por questões sociais.

12. Na sua opinião, o que motiva as pessoas a utilizarem redes sociais?

A necessidade de dar valor à própria existência.

13. Já conheceu amigos de forma *online*?

Sim, inclusive relacionamentos amorosos. A maioria sempre segue no círculo de amigos/conhecidos.

14. O relacionamento com os seus amigos não virtuais se dá mais de forma *online* ou *offline*?

Online, pois trabalham em lugares diferentes fisicamente.

15. Você se considera dependente de internet e/ou de redes sociais?

De internet sim, de redes sociais nem tanto.

16. Procuraria algum tipo de tratamento médico ou psicológico para dependência de internet (games, redes sociais, etc)? Não.

APÊNDICE E – Entrevista 5

Entrevista concedida por usuário que faz uso frequente dos sites de redes sociais.

Idade: 26

Profissão: Jornalista

1. Quais são as redes sociais que mais utiliza? O que mais gosta de fazer nelas?

Facebook e Twitter. O Twitter é mais descontraído, dá pra brincar com maior liberdade. O Facebook eu uso porque todo o mundo tá aqui.

2. Quantas horas por dia aproximadamente passa conectado?

Não faço ideia. Umas oito horas.

3. Usa redes sociais logo ao acordar? E por internet móvel?

Costumo usar sim. E sim.

4. Caso tivesse que ficar 48 horas desconectado para participar de uma pesquisa científica, como acha que se sentiria?

Depende. Eu estaria fazendo alguma coisa no lugar de estar conectado? Se fizesse algo, não teria problemas.

5. Imagine que você fez um post no Facebook ou Instagram acreditando que teria muitos likes. No entanto, não teve nenhum like. Como reagiria?

Não ligaria.

6. Costuma fazer posts sobre assuntos pessoais? Você se sente muito exposto?

Fazia mais, mas diminui justamente por me sentir exposto. Porque todos diziam que eu me expunha muito.

7. Por que utiliza sites de redes sociais com tanta frequência?

*Não sei. Talvez por ficar entediado *offline*. Não sei mesmo.*

8. Gostaria de passar menos tempo *online*?

*Gostaria. E eu queria passar mais tempo *offline* para me dedicar aos meus projetos. Escrever, ler, estudar.*

9. O uso de redes sociais modifica ou interfere na sua vida pessoal e/ou profissional? (positivamente/negativamente)

Negativamente. Fico muito disperso.

10. Na sua opinião o que motiva as pessoas a utilizarem redes sociais?

Talvez solidão, tédio, não faço ideia.

11. Já conheceu amigos de forma *online*? Se sim, conheceu pessoalmente depois?

Conheci muita gente online e que conheci depois.

12. O relacionamento com os seus amigos não virtuais se dá mais de forma *online* ou *offline*?

Online. Vejo muito pouco meus amigos.

13. Você se considera dependente de internet e/ou de redes sociais?

Acho que sim.

14. Procuraria algum tipo de tratamento médico ou psicológico para dependência de internet (games, redes sociais, etc)?

Não procuraria só por isso, mas caso eu procure, pretendo diminuir o tempo online.